

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 10/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 10/2023 (từ ngày 02/10 - 07/10) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid			
				Tiêu chuẩn			532.5-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	
Tuần 05	Thứ 2 (02/10)	Cơm	Thịt kho trứng	Chả quế	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	110	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 3 (03/10)	Cơm	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	145	Bánh Staff HN 40gr
	Thứ 4 (04/10)	Cơm	Bò xào cần tỏi tây	Trứng ốp la	Bí xanh xào tỏi	Canh mùng tơi nấu bột tôm	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	120	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 5 (05/10)	Cơm	Thịt tẩm bột chiên	Thịt xào nấm ngô ngọt	Su su xào tỏi	Canh thịt rau cải	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	110	Bánh BBC bơ sữa 50gr
	Thứ 6 (06/10)	Cơm	Gà xào lúc lác	Thịt ram ngọt	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	150	SCU Mộc Châu 110ml
	Thứ 7 (07/10)	Cơm	Thịt xiên lá mắc mật	Chả nạc rim mắm	Rau muống xào	Canh chua rau muống	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	115	Bánh BBC 35gr

II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Trong đó:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. ⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày 2 tháng 10 năm 2023

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT**



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 2 tháng 10 năm 2023



Trần Thị Thu