



CÔNG TY CP DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT - THÔN TRIỀU KHÚC, XÃ TÂN TRIỀU, THANH TRÌ, HÀ NỘI - ĐIỆN THOẠI: 043 552 0468

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - H. THANH TRÌ

"Một bữa ăn học đường cân đối cho tất cả trẻ em là sự đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vì sức khỏe, sự giáo dục và phát triển xã hội toàn cầu trong tương lai" (George Mc Govern).

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn TUẦN 06 (từ ngày 10/10 - 15/10) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu <sup>(2)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(3)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(4)</sup> (gr)	Quả chiều <sup>(5)</sup>
Tiêu chuẩn						30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	<=2.0	
Thứ 2 (10/10)	Com trắng	Thịt kho trứng	Chả cá nóng	Su su nạo sợi xào	Canh thịt rau ngót	35	12	135	1.8	Sữa Ba Vì CD 110 ml
Thứ 3 (11/10)	Com trắng	Thịt bò sốt vang, khoai tây chiên	nem thịt	Bắp cải xào	Canh ngao nấu chua	35	12	120	1.8	Bánh BL Oliver 26gr
Thứ 4 (12/10)	Com trắng	Thịt đậu sốt cà chua	Thịt kho củ cải	Bí xanh xào	Canh mùng tơi tôm	35	13	120	1.8	Sữa Mộc Châu CD 110ml
Thứ 5 (13/10)	Com trắng	Cá fillet chiên giòn	Thịt băm xào ngô	Cải ngọt xào	Canh thịt củ quả	35	12	120	1.8	BMT Kinh Đô 38gr
Thứ 6 (14/10)	Com trắng	Gà tấm chiên	Thịt sốt cà chua	Giá đỗ xào mướp	Canh bí đỏ thịt gà	35	14	130	1.8	SC Ba Vì CD 70gr
Thứ 7 (15/10)	Com trắng	Thịt chiên củ quả	Đậu nhồi thịt	Su su nạo sợi xào	Canh thịt rau ngót	35	14	130	1.8	Bánh staff HN 40gr

### 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 với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:
  - Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.
  - Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.
- Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa.

Thực đơn gửi ngày 10 tháng 10 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC

Lưu Naoc Nam

Hà Đông, ngày 10 tháng 10 năm 2022



HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Hồng Thịnh