

Công ty CP Dịch vụ Nông nghiệp Tổng hợp An Phát - Thôn Triều Khúc, Xã Tân Triều, H. Thanh Trì, Tp. Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 11/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2022 (từ ngày 21/11 - 27/11) 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 hàng 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 12	Thứ 2 (21/11)	Com	Thịt viên sốt cà chua	Thịt xào cần tỏi tây	Bắp cải xào	Canh xương su hào	686.3	38.2	18.3	26.1	55.6	11	130	Sữa Ba Vì CD 110ml
	Thứ 3 (22/11)	Com	Thịt kho nhừ	Cá fillet tẩm bột rán	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải nấu thịt	693.7	38.6	20.2	24.1	55.7	11	105	Bánh BL Kinh Đô 40gr
	Thứ 4 (23/11)	Com	Thịt bò sốt vang	Trứng luộc	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	688.5	38.3	19.2	27.1	53.7	13	165	Sữa ADM VNM 110ml
	Thứ 5 (24/11)	Com	Tôm tẩm bột chiên	Chả quế	Su su nạo sợi xào	Canh mùng tơi thịt	682.1	37.9	22.5	23.4	54.1	13	115	Bánh BL Oliver 35gr
	Thứ 6 (25/11)	Com	Gà luộc xào hành nấm	Thịt băm sốt chua ngọt	Su hào xào	Canh bí xanh thịt gà	678.5	37.7	18.3	26.1	55.6	11	115	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 7 (26/11)	Com	Thịt luộc	Nem thịt rán	Khoai tây xào	Canh thịt rau ngót	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	145	Bánh Staff Hữu Nghị 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. 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 21 tháng 11 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 21 tháng 11 năm 2022



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Hồng Linh