

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 12/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2022 (từ ngày 12/12 - 17/12) 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 15	Thứ 2 (12/12)	Cơm	Thịt băm kho trứng	Gà xào ngô	Bắp cải xào	Canh bí đỏ thịt gà	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	120	Sữa Ba Vi CD 110ml
	Thứ 3 (13/12)	Cơm	Tôm tẩm bột chiên xù	Thịt sốt chua ngọt	Khoai tây xào	Canh thịt rau ngót	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	Bánh BL Oliver 35gr
	Thứ 4 (14/12)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Chả quế	Su hào xào	Canh cà chua thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	160	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 5 (15/12)	Cơm	Thịt bò sốt vang	Lạc trao dầu	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	115	Bánh BL Kinh Đô 38 gr
	Thứ 6 (16/12)	Cơm	Gà rim mắm tỏi	Chả cá thì là (tự làm)	Giá đỗ xào đậu	Canh củ quả thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	110	Sữa ADM VNM 110ml
	Thứ 7 (17/12)	Cơm	Thịt viên lá lốt	Thịt xào ngũ sắc	Khoai tây xào	Canh bắp cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	140	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 19 tháng 12 năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 19 tháng 12 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Trần Thị Thu