

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 09/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 09/2023 (từ ngày 18/09 - 23/09) 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 03	Thứ 2 (18/09)	Cơm	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt xào nấm ngô ngọt	Khoai tây xào	Canh củ quả thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	130	Bánh Staff HN 40ml
	Thứ 3 (19/09)	Cơm	Tôm Chiên tỏi sả	Thịt đậu sốt cà chua	Bí đỏ xào tỏi	Canh rau cải thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	120	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 4 (20/09)	Cơm	Thịt rán áp chảo	Thịt kho củ cải	Su su xào tỏi	Canh mùng tơi thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	120	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 5 (21/09)	Cơm	Thịt bò hầm củ quả	Trứng ốp la	Rau muống xào	Canh chua rau muống	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	125	Bánh BBC bơ sữa 50gr
	Thứ 6 (22/09)	Cơm	Gà lọc xào nấm	Thịt sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh thịt rau ngót	688.5	38.3	19.2	27.1	53.7	13	110	Sữa Mộc Châu Kidz 110ml
	Thứ 7 (23/09)	Cơm	Trứng kho thịt	Chả quế	Su su xào tỏi	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	145	Bánh mì tươi Kinh Đô 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 18 tháng 9 năm 2023

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 18 tháng 9 năm 2023



Nguyễn Thị Thu Hương