

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÀ THANH OAI - THÁNG 10/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 10/2023 (từ ngày 16/10 - 21/10) 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 07	Thứ 2 (16/10)	Cơm	Thịt thái rang hành	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	120	
	Thứ 3 (17/10)	Cơm	Cá fillet chiên xù	Thịt xào chua ngọt	Rau mồng tơi	Canh chua rau mồng tơi	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 4 (18/10)	Cơm	Thịt bò hầm củ cải	Đậu rán tẩm hành	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	155	
	Thứ 5 (19/10)	Cơm	Thịt chiên lá mắc mật	Trứng đúc tôm thịt	Bắp cải xào	Canh mùng tơi thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	120	
	Thứ 6 (20/10)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Xúc xích rán/ Thịt băm xào ngô	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh bí xanh thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	135	
	Thứ 7 (21/10)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Cá fillet chiên sả	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	135	

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 16 tháng 10 năm 2023

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Thụy Hà

Thanh Trì, ngày 16 tháng 10 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành