

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 11/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 11/2023 (từ ngày 30/10 - 04/11) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (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 09	Thứ 2 (30/10)	Cơm	Thịt kho trứng	Giò lụa nạc	Cải ngọt xào	Canh thịt rau ngót	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	115	
	Thứ 3 (31/10)	Cơm	Chả cá viên rán	Thịt băm sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 4 (01/11)	Cơm	Tôm rang thịt (Tôm nõn/ Tôm tươi)	Đậu rim nước mắm	Bí đỏ xào tỏi	Canh mùng tơi thịt	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	125	
	Thứ 5 (02/11)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng thịt đào bông	Su su xào tỏi	Canh rau cải thịt	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 6 (03/11)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Nem thịt rán	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt gà	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	140	
	Thứ 7 (04/11)	Cơm	Thịt xào ngô ngọt	Cá fillet chiên giòn	Bí xanh xào	Canh thịt nấu chua	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	150	

### 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:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày 28 tháng 10 năm 2023

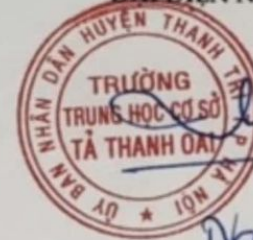
ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
CHẾ BIẾN TP&SA DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 28 tháng 10 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG



Nguyễn Thị Thành