

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 02/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 02/2023 (từ ngày 13/02 - 18/02) 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 25	Thứ 2 (20/02)	Cơm	Thịt bò hầm rau củ	Đậu rim nước mắm	Su su nạo sợi xào	Canh cải nấu thịt	687.3	38.2	20.2	24.1	55.7	13	180	
	Thứ 3 (21/02)	Cơm	Thịt luộc rưới sốt	Nem thịt rán	Bắp cải xào	Canh mùng tơi thịt	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	160	
	Thứ 4 (22/02)	Cơm	Gà kho gừng	Tôm thịt xào ngô	Su hào xào	Canh bắp cải thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	170	
	Thứ 5 (23/02)	Cơm	Chả cá thì là (tự làm)	Thịt sốt cà chua	Giá đỗ xào	Canh bí đỏ thịt	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	150	
	Thứ 6 (24/02)	Cơm	Thịt kho cốt dừa	Trứng đúc thịt	Su su xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	105	
	Thứ 7 (25/02)	Cơm	Gà chiên nước mắm	Thịt băm sốt đậu	Bắp cải xào	Canh củ quả 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 tháng..... năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Nguyễn Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 20 tháng 2 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành