

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 05/2023**

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 05/2023 (từ ngày 01/05 - 06/05) 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 hàng 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			5325-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	
Tuần 35	Thứ 2 (01/05)													
	Thứ 3 (02/05)													
	Thứ 4 (03/05)	Cơm	Thịt rim chua ngọt	Tôm chiên tỏi sả	Rau muống xào	Canh chua rau muống/ Canh thịt rau ngót	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	120	
	Thứ 5 (04/05)	Cơm	Gà rán KFC	Thịt sốt cà chua	Dưa hấu/ Bắp cải xào	Canh bí đỏ thịt gà	694.1	38.6	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 6 (05/05)	Cơm	Thịt luộc chấm xì dầu	Trứng đúc thịt	Su su nạo sợi xào	Canh mùng tơi thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 7 (06/05)	Cơm	Chả cá viên sốt cà chua	Thịt rim mắm hành	Bí đỏ xào tỏi	Canh rau cải thịt	700.2	38.9	22.5	23.4	54.1	13	125	

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 4 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH  
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

  
GIAM ĐOC  
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 03 tháng 5 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

  
TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ  
TẢ THANH OAI

PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành