

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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 05/2023 (từ ngày 08/05 - 13/05) 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 36	Thứ 2 (08/05)	Cơm	Thịt luộc chấm xì dầu	Gà chiên mắm tỏi	Su su xào tỏi	Canh mùng toi thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (09/05)	Cơm	Chả thịt viên rán	Trứng đúc thịt	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	135	
	Thứ 4 (10/05)	Cơm	Tôm rang thịt	Đậu sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	120	
	Thứ 5 (11/05)	Cơm	Gà xào chua ngọt	Ruốc thịt nạc/ Chả nạc rim mắm	Giá đỗ xào	Canh bí xanh thịt gà	694.1	38.6	22.5	23.4	54.1	11	125	
	Thứ 6 (12/05)	Cơm	Thịt rim nước mắm	Cá fillet chiên giòn	Bắp cải xào	Canh thịt nấu chua	700.2	38.9	22.5	23.4	54.1	13	135	
	Thứ 7 (13/05)	Cơm	Đậu thịt viên sốt cà chua	Trứng, thịt kho tàu	Bí đỏ xào	Canh thịt rau ngót	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	130	

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 TNHH
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**



GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày ..8.... tháng...5... năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành