

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI - THÁNG 09/2023

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 09/2023 (từ ngày 11/09 - 16/09) 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 02	Thứ 2 (11/09)	Cơm	Thịt rang hành	Tôm chiên tỏi sả	Su su xào tỏi	Canh mùng toi thịt	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	125	
	Thứ 3 (12/09)	Cơm	Thịt bò hầm củ quả	Đậu rim nước mắm	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	175	
	Thứ 4 (13/09)	Cơm	Gà kho gừng sả	Trứng đúc thịt	Bí đỏ xào tỏi	Canh thịt rau ngót	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	115	
	Thứ 5 (14/09)	Cơm	Chả cá viên rán	Thịt băm sốt cà chua	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh rau cải thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	120	
	Thứ 6 (15/09)	Cơm	Thịt thái kho nhừ	Thịt đậu viên chiên	Rau mướp xào tỏi	Canh chua rau mướp	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	110	
	Thứ 7 (16/09)	Cơm	Thịt xiên rau củ	Chả nạc rim/ Xúc xích rán	Cải ngọt xào	Canh củ quả thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	155	

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

Thanh Trì, ngày tháng năm 2023

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

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ GIÁM ĐỐC
Luu Ngọc Nam



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành