



HỢP TÁC XÃ DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT - THÔN 2, VẠN PHÚC, THANH TRÌ, HÀ NỘI - ĐIỆN THOẠI: 024. 32 007 928

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG **THCS THANH LIỆT** - THÁNG 01/2021

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽³⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁴⁾ (gr)	Quà chiều ⁽⁵⁾
Tiêu chuẩn							618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Tuần 20	Thứ 2 (25/01)	Com trắng	Chả thịt viên rán	Lạc chao đầu	Su su nạo sợi xào	Canh thịt rau ngọt	721.5	35	12	105	1.8	<i>Sữa VP milk 110ml</i>
	Thứ 3 (26/01)	Com trắng	Cá basa fillet chiên	Gà om nấm	Bắp cải xào	Canh xương củ quả, ngô ngọt	720.5	35	12	105	1.8	<i>SCU Ba Vì 95ml</i>
	Thứ 4 (27/01)	Com trắng	Thịt kho củ cải	Nem thịt rán	Su hào cà rốt xào	Canh mùng toi cua	720.5	35	12	125	1.8	<i>Bánh Aloha KĐ 40gr</i>
	Thứ 5 (28/01)	Com trắng	Thịt băm sốt đậu	Tôm nõn xào thập cẩm	Khoai tây xào	Canh cà chua nấu trứng thịt	721.5	35	12	105	1.8	<i>Sữa VP milk 110ml</i>
	Thứ 6 (29/01)	Com trắng	Gà rán chua ngọt	Trứng đúc thịt	Su su nạo sợi xào	Canh bí đỏ nấu xương thịt gà	721.5	35	12	105	1.8	<i>SCU Mộc Châu 110ml</i>

II. Thông tin ghi chú:

1. 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 với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

⁽⁴⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. ⁽⁵⁾ Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.

2. Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa).

Thực đơn gửi ngày tháng..... năm 2021

**ĐẠI DIỆN HỢP TÁC XÃ
DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT**

Hà Nội, ngày tháng..... năm 2021

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG