



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG **THCS THANH LIỆT** - THÁNG 03/2021

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 27	Thứ 2 (22/03)	Cơm trắng	Chả cá rim thịt	Trứng thịt đào bông	Su su xào tỏi	Canh bắp cải thịt băm	719.5	35	12	105	1.8	<i>Bánh Aloha KĐ 40gr</i>
	Thứ 3 (23/03)	Cơm trắng	Gà chiên nước mắm	Đậu sốt thịt băm, cà chua	Su hào xào	Canh xương bí đỏ khoai tây	721.5	35	12	115	1.8	<i>Sữa Zinzin kid 110ml</i>
	Thứ 4 (24/03)	Cơm trắng	Thịt băm rim mặn ngọt	Lạc chao dầu	Bắp cải xào	Canh thịt nấu chua	720.5	35	13	105	1.8	<i>SCU Ba Vì 95ml</i>
	Thứ 5 (25/03)	Cơm trắng	Thịt băm kho trứng	Cá basa fillet chiên sả	Rau muống xào tỏi	Canh chua rau muống	720.5	35	12	90	1.8	<i>Bánh BL Olive 30gr</i>
	Thứ 6 (26/03)	Cơm trắng	Tôm nõn xào thập cẩm	Gà tấm bột rán	Su su xào tỏi	Canh bí xanh nấu xương thịt gà	719.5	35	12	135	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