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 04/2021

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 hằng 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 29	**Thứ 2** (05/4)	Cơm trắng	Thịt hầm khoai tây, nấm hương	Trứng đúc thịt	Rau muống xào tỏi	Canh chua rau muống, me quả	721	35	12	105	1.8	***Bánh Aloha KĐ 40gr***
	Thứ 3 (06/4)	Cơm trắng	Cá basa fillet tẩm bột chiên xù	Gà lọc thịt xào đậu cove	Bắp cải xào	Canh củ quả hầm xương	721	35	12	125	1.8	***Bánh BL Olive 30gr***
	Thứ 4 (07/4)	Cơm trắng	Thịt đậu sốt cà chua	Tôm nõn & thịt xào ngũ sắc	Su hào thái sợi xào	Canh thịt nấu chua	723	35	12	105	1.8	***Bánh Aloha KĐ 40gr***
	Thứ 5 (08/4)	Cơm trắng	Thịt bằm kho trứng	Lạc chao dầu	Su su nạo sợi xào	Canh cua mùng tơi	722	35	13	105	1.8	***Sữa VP milk 110ml***
	Thứ 6 (09/4)	Cơm trắng	Gà lọc thịt rim chua ngọt	Chả cá viên rán	Bí xanh xào tỏi	Canh bắp cải nấu xương thịt gà	722	35	12	105	1.8	***Bánh BL Olive 30gr***

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