



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 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 30	Thứ 2 (12/4)	Com trắng	Thịt & Chả nạc rim nước mắm	Trứng tráng cuộn	Rau muống xào tỏi	Canh chua rau muống, me quả	721	35	12	105	1.8	<i>Bánh Aloha KĐ 40gr</i>
	Thứ 3 (13/4)	Com trắng	Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Gà xào hành nấm	Bắp cải xào	Canh củ quả hầm xương thịt gà	721	35	12	125	1.8	<i>Bánh BL Olive 30gr</i>
	Thứ 4 (14/4)	Com trắng	Thịt, đậu sốt cà chua	Tôm nõn & Thịt nạc xào đậu cove	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh cà chua nấu thịt	723	35	12	105	1.8	<i>Bánh Aloha KĐ 40gr</i>
	Thứ 5 (15/4)	Com trắng	Trứng đúc nấm thịt	Thịt nạc & Xúc xích xào hành nấm	Su hào thái sợi xào	Canh thịt rau ngót	722	35	13	105	1.8	<i>SCU Mộc Châu 110ml</i>
	Thứ 6 (16/4)	Com trắng	Gà lọc thịt ram mặn ngọt	Cá basa tẩm bột rán	Su su nạo sợi xào	Canh bí xanh nấu xương thịt	722	35	12	105	1.8	<i>Bánh BL Olive 30gr</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