

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĨNH QUỲNH - THÁNG 12/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 12/2022 (từ ngày 26/12 - 31/12) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (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	≤ 2.0	
Tuần 17	Thứ 2 (26/12)	Cơm	Thịt bò băm hầm củ quả	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải xào	Canh thịt rau ngót	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	140	1.8	
	Thứ 3 (27/12)	Cơm	Gà lặc phô mai	Thịt băm xào ngô	Cải thảo xào/ Dưa hấu	Canh bí xanh thịt gà	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	150	1.8	
	Thứ 4 (28/12)	Cơm	Tôm nõn rim thịt	Trứng tráng cuộn	Bí đỏ xào	Canh bắp cải thịt	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	110	1.8	
	Thứ 5 (29/12)	Cơm	Cá fillet tẩm bột rán	Thịt băm sốt cà chua	Su hào xào/ Su su xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	130	1.8	
	Thứ 6 (30/12)	Cơm	Thịt đậu viên rán	Gà sốt chua ngọt	Bắp cải xào/ Cải thảo xào	Canh củ quả thịt gà	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	115	1.8	
	Thứ 7 (31/12)	Cơm	Thịt rang hành	Chả cá thì là (bếp tự làm)	Khoai tây xào	Canh rau cải thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	105	1.8	

### 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:

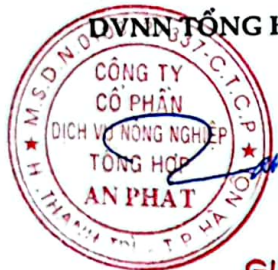
<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày ..... tháng ..... năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN

DVNN TỔNG HỢP AN PHÁT



GIÁM ĐỐC  
Lưu Ngọc Nam

Thanh Trì, ngày 26 tháng 12 năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phạm Thị Thanh Xuân