

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS THANH OAI - THÁNG 01/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 01/2024 (từ ngày 15/01 - 20/01) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (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	
Tuần 20	Thứ 2 (15/01)	Cơm	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh su hào thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	145	
	Thứ 3 (16/01)	Cơm	Tôm nõn rang thịt	Ức gà tẩm bột chiên	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	135	
	Thứ 4 (17/01)	Cơm	Thịt kho đậu	Trứng trắng cuộn	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	
	Thứ 5 (18/01)	Cơm	Thịt xá xíu xì dầu	Lạc chao dầu	Su su xào tỏi	Canh mùng toi thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 6 (19/01)	Cơm	Gà rán ngũ vị	Thịt băm xào ngô	Bí đỏ xào	Canh gà cải thảo	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	145	
	Thứ 7 (20/01)	Cơm	Chả lụa kho thịt	Cá fillet chiên sả	Cải thảo xào	Canh thịt rau ngót	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	115	

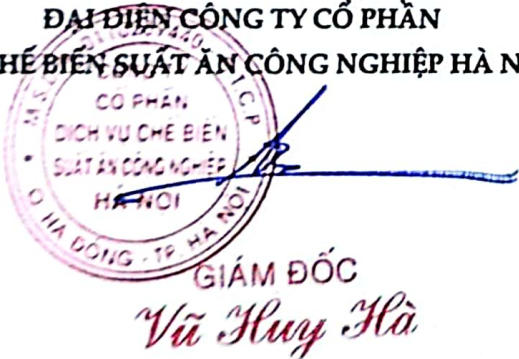
II. Thông tin ghi chú:

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:

- ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. ⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. ⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày 13 tháng 01 năm 2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DV CHẾ BIẾN SẢN PHẨM CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



Thanh Trì, ngày 13 tháng 01 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành