

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 02/01 - 06/01) 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 18	Thứ 2 (01/01)													
	Thứ 3 (02/01)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây	Đậu sốt xì dầu	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	175	
	Thứ 4 (03/01)	Cơm	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt nạc băm rim	Cải ngọt xào	Canh thịt củ quả ngô ngọt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	135	
	Thứ 5 (04/01)	Cơm	Thịt kho cà chua	Trứng tráng cuộn	Bắp cải xào	Canh thịt nấu chua	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	150	
	Thứ 6 (05/01)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Thịt băm xào ngô	Cải thảo xào	Canh bí xanh thịt gà	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	150	
	Thứ 7 (06/01)	Cơm	Tôm nõn ram thịt	Muối vùng/ Lạc chao dầu	Su su xào tỏi	Canh mùng tơi thịt	706.1	39.3	19.2	27.1	53.7	11	125	

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 29 tháng 12 năm 2023

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
CHẾ BIẾN THỰC PHẨM VÀ SUẤT ĂN DINH DƯỠNG AN PHÁT



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 29 tháng 12 năm 2023

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Nguyễn Thị Thanh B