

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 03/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 3/2024 (từ ngày 25/3 - 30/3) 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 hàng 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 30	Thứ 2 (25/3)	Cơm	Thịt kho trứng	Khoai tây chiên/ Muối vừng lạc	Dưa hấu/ Bí xanh xào	Canh mùng toi thịt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	125	
	Thứ 3 (26/3)	Cơm	Chả cá basa (bếp tự làm)	Thịt băm sốt cà chua	Bắp cải xào/ Cải thảo xào	Canh thịt nấu chua	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	150	
	Thứ 4 (27/3)	Cơm	Thịt bò, khoai tây sốt vang	Đậu sốt cà chua	Bí đỏ xào	Canh bắp cải thịt/ Canh cải thảo thịt	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	180	
	Thứ 5 (28/3)	Cơm	Ruốc thịt nạc	Trứng tráng cuộn	Su su xào/ Su hào xào	Canh rau cải thịt	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	125	
	Thứ 6 (29/3)	Cơm	Gà chiên sốt me	Xúc xích rán/ Thịt xào ngô ngọt	Giá đỗ xào	Canh củ quả thịt gà	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	140	
	Thứ 7 (30/3)	Cơm	Nem thịt hải sản	Chả nạc rim thịt	Cải ngọt xào	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	155	

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 25 tháng 03 năm 2024

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



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 25 tháng 03 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành