

TUẦN 15 (TỪ NGÀY 09/12/2019 ĐẾN NGÀY 15/12/2019)

"Một bữa ăn học đường cân đối cho tất cả trẻ em là sự đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm được vì sức khỏe, sự giáo dục và phát triển xã hội toàn cầu trong tương lai" (George Mc Govern).

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn BỮA ĂN TRƯA (Tuần 15) cho 01 học sinh TIỂU HỌC như sau:

Stt	Thứ	Món chính (mc)	Món mặn (mm)	Món xào (mx)	Món canh (mc)	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽³⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁴⁾ (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế ⁽⁵⁾	
Tiêu chuẩn						618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0		
1	Thứ 2 (09/12)	Com gạo tẻ	Thịt băm kho trứng <i>Trứng gà 55gr, Thịt 25gr</i>	Đậu rán sốt vừng <i>Đậu phụ 60gr, gia vị</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 60gr</i>	Canh ngao nấu chua <i>Rau quả 30gr, ngao 30gr</i>	625	35	10	90	1.5	SĐN Fami Canxi 200ml
2	Thứ 3 (10/12)	Com gạo tẻ	Cá fillet tẩm bột rán <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 45gr</i>	Thịt xào ngô ngọt <i>Thịt nạc 20gr; ngô, đậu 25gr</i>	Bí đỏ xào tỏi <i>Bí đỏ: 65gr</i>	Canh thịt rau ngọt <i>Rau ngọt 10gr, thịt nạc 3gr</i>	625	35	12	100	1.5	Bánh HN ruốc 40gr
3	Thứ 4 (11/12)	Com gạo tẻ	Tép thịt viên rán <i>Thịt, mỡ 20gr; Tép biển 20gr</i>	Xúc xích/ Giò gà rim <i>Xúc xích/ Giò gà 30gr</i>	Su hào xào <i>Su hào, cà rốt: 60gr</i>	Canh cua rau cải <i>Cải mơn 25gr, cua 3gr</i>	625	35	10	86	1.5	SC Gotz 100gr
4	Thứ 5 (12/12)	Com gạo tẻ	Thịt đậu sốt cà chua <i>Thịt 27gr; Đậu phụ 60gr</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 45gr</i>	Giá đỗ xào đậu <i>Giá, đậu cove, cà rốt: 45gr</i>	Canh bắp cải thịt <i>Rau quả 28gr, thịt nạc 3gr</i>	625	35	10	100	1.5	Bánh Sandwich KÈD 50gr
5	Thứ 6 (13/12)	Com gạo tẻ	Thịt gà kho Tàu <i>Thịt gà 52gr, gia vị</i>	Lạc rang muối đường <i>Lạc khô 20gr, đường, muối</i>	Su su xào tỏi <i>Su su, cà rốt: 65gr</i>	Canh xương củ quả <i>Củ quả 35gr, thịt gà 3gr</i>	625	35	10	100	1.5	SCU Ba Vì 95ml

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. Do tình hình thời tiết có nhiều ảnh hưởng đến sản lượng và việc thu hoạch rau-củ-quả gieo trồng/ việc thu hoạch thủy hải sản của các Nhà cung cấp nên thực đơn của Công ty trong tuần có thể có sự hoán đổi ngày/thay đổi.

