

(TUẦN TỪ NGÀY 18/5/2020 ĐẾN NGÀY 24/5/2020)

"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 cho 01 học sinh **TIỂU HỌC** như sau:

Stt	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 (18/5)	Com gạo tẻ	Gà rang gừng Thịt gà 50gr, gừng sả	Đậu rim nước mắm Đậu phụ 60gr, hành mùi	Bắp cải xào Bắp cải, cà rốt: 65gr	Canh bí xanh thịt gà Củ quả 35gr, thịt gà 3gr	717.5	39.6	12	120	1.8	
2	Thứ 3 (19/5)	Com gạo tẻ	Thịt xào ngũ sắc Thịt 40gr, củ quả 30gr	Trứng tráng cuộn Trứng gà 40gr, hành mùi	Rau muống xào Rau muống: 65gr	Canh chua rau muống Me/ Chanh quả 6gr, gia vị	718.5	39.8	14	110	1.8	
3	Thứ 4 (20/5)	Com gạo tẻ	Bò hầm củ quả Bò dẻ sườn 30gr, củ quả 40gr	Lạc chao dầu Lạc khô 20gr, gia vị	Đậu cove xào giá Đậu cove, Giá đỗ: 45gr	Canh mùng toi cua Mùng toi 28gr, cua 5gr	720.5	40.0	14	130	1.8	
4	Thứ 5 (21/5)	Com gạo tẻ	Tôm, thịt rang ngọt Thịt 20gr, Tôm 30gr	Đậu rim nước mắm Đậu phụ 60gr, hành mùi	Cải ngọt xào Cải ngọt: 65gr	Canh xương rau ngót Rau ngót 10gr, xương 6gr	715.5	39.6	12	90	1.8	
5	Thứ 6 (22/5)	Com gạo tẻ	Cá fillet tẩm bột rán Cá basa fillet 40gr, bột rán	Thịt băm kho trứng Thịt 23gr, Trứng gà 1/2 quả	Rau muống xào Rau muống: 65gr	Canh chua rau muống Me/ Chanh quả 6gr, gia vị	719.5	40.0	13	95	1.8	

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.