

(TUẦN TỪ NGÀY 08/6/2020 ĐẾN NGÀY 14/6/2020)

"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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu <sup>(2)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(3)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(4)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế <sup>(5)</sup>
<b>Tiêu chuẩn</b>							<b>618.6-824.8</b>	<b>30.0-40.0</b>	<b>&gt;=10</b>	<b>86.0-140.0</b>	<b>=&lt;2.0</b>	
1	Thứ 2 (08/6)	Cơm gạo tẻ	Gà tấm bột rán <i>Thịt gà 65gr, bột đa dụng</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 45gr, hành mùi</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 65gr</i>	Canh bí nấu xương <i>Bí xanh 35gr, thịt gà 3gr</i>	721.5	40	11	115	1.8	
2	Thứ 3 (09/6)	Cơm gạo tẻ	Thịt hầm khoai tây <i>Thịt sườn 55gr, củ quả 45gr</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu phụ 60gr, cà chua 12gr</i>	Rau muống xào <i>Rau muống: 65gr</i>	Canh chua rau muống <i>Muối/ Chanh 6gr, gia vị</i>	720.5	40.0	14	130	1.8	
3	Thứ 4 (10/6)	Cơm gạo tẻ	Nem thịt rán <i>Thịt 15gr, rau củ quả 40gr</i>	Xúc xích rán <i>Xúc xích Đức Việt 50gr</i>	Bí xanh xào tỏi <i>Bí xanh 65gr</i>	Canh mùng toi cua <i>Rau quả 28gr, cua 5gr</i>	718.5	39.8	12	135	1.8	
4	Thứ 5 (11/6)	Cơm gạo tẻ	Gà kho gừng <i>Thịt gà 65gr, gừng sả</i>	Tôm tấm bột chiên <i>Tôm tươi 30gr, bột đa dụng</i>	Giá đỗ xào mướp <i>Giá đỗ, mướp: 50gr</i>	Canh xương củ quả <i>Củ quả 35gr, thịt gà 3gr</i>	719.5	39.6	11	90	1.8	
5	Thứ 6 (12/6)	Cơm gạo tẻ	Thịt đậu sốt cà chua <i>Thịt sườn 48gr, đậu phụ 60gr</i>	Trứng đảo bông <i>Trứng gà 45gr, hành mùi</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 65gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 10gr, xương 6gr</i>	717.5	39.6	11	90	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:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. <sup>(3)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. <sup>(5)</sup> 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.