

(TUẦN TỪ NGÀY 15/6/2020 ĐẾN NGÀY 21/6/2020)

"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 (15/6)	Cơm gạo tẻ	Cá fillet tẩm bột rán <i>Cá basa fillet 65gr, bột rán</i>	Giò gà rim <i>Giò gà Dabaco 35gr</i>	Giá đỗ xào đậu <i>Giá 35gr, đậu cove 13gr</i>	Canh mùng tơi cua <i>Rau quả 28gr, cua 5gr</i>	717.5	39.6	11	90	1.8	
2	Thứ 3 (16/6)	Cơm gạo tẻ	Thịt đậu sốt cà chua <i>Thịt săn 35gr, đậu phụ 60gr</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 60gr, hành mùi</i>	Rau muống xào <i>Rau muống: 65gr</i>	Canh chua rau muống <i>Sầu quả 6gr, gia vị</i>	719.5	39.6	11	90	1.8	
3	Thứ 4 (17/6)	Cơm gạo tẻ	<b>Bò hầm khoai tây</b> <i>Bò đẻ sườn 32gr, củ quả 45gr</i>	Tôm chiên tỏi sả <i>Tôm tươi 25gr, tỏi sả</i>	Mướp hương xào <i>Mướp 50gr, giá đỗ 15gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 10gr, xương 6gr</i>	718.5	39.8	12	105	1.8	
4	Thứ 5 (18/6)	Cơm gạo tẻ	Gà chiên nước mắm <i>Thịt gà 65gr, gừng sả</i>	Chả cá rán <i>Chả cá 32gr, thì là</i>	Bí xanh xào tỏi <i>Bí xanh 65gr</i>	Canh thịt nấu chua <i>Củ quả 35gr, xương gà</i>	720.5	40.0	14	105	1.8	
5	Thứ 6 (19/6)	Cơm gạo tẻ	Thịt kho trứng <i>Thịt săn 45gr, trứng 1/2 quả</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu 60gr, cà chua 12gr</i>	Rau muống xào <i>Rau muống: 65gr</i>	Canh chua rau muống <i>Sầu quả 6gr, gia vị</i>	721.5	40	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.

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP NAM HÀ NỘI

HIỆU TRƯỞNG TRƯỜNG TIỂU HỌC  
LÊ NGỌC HÂN