



## THỰC ĐƠN HỌC SINH **TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ NGỌC HÂN - H. GIA LÂM**

"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 **TUẦN 32 (từ ngày 25/4 - 01/5)** như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào/ Hoa quả	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)	Quà chiều <sup>(5)</sup>
Tiêu chuẩn						618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
<b>Thứ 2</b> (25/4)	Cơm trắng	<b>Gà ram mặn ngọt</b>	Chà nạc rưới mắm hành	<b>Dưa hấu</b>	Canh thịt gà đậu xanh, bí đỏ	718.5	35	11	75	1.8	
<b>Thứ 3</b> (26/4)	Cơm trắng	Thịt kho trứng	Muối vừng/ Lạc rim	Rau muống xào tỏi	Canh chua rau muống me quả	719.5	35	12	80	1.8	
<b>Thứ 4</b> (27/4)	Cơm trắng	Tôm nõn rim thịt	<b>Đậu rán sốt cà chua</b>	Su su nạo sợi xào	Canh mùng toi tép	720.5	35	10	115	1.8	
<b>Thứ 5</b> (28/4)	Cơm trắng	Cá basa tẩm bột rán	Thịt xào hành nấm	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt	721.5	35	10	85	1.8	
<b>Thứ 6</b> (29/4)	Cơm trắng	Thịt viên sốt cà chua	Trứng tráng cuộn	Su hào nạo sợi xào	Canh thịt nấu chua	718.5	35	13	120	1.8	
<b>Thứ 7</b> (23/4)											

### 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. Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa).

Thực đơn gửi ngày ..... tháng..... năm 2022

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

Gia Lâm, ngày ..... tháng..... năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG