



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 02 (từ ngày 12/9 - 16/9)** như sau:

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)	Quà chiều ⁽⁵⁾
Tiêu chuẩn						618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Thứ 2 <i>(12/9)</i>	Com trắng	Gà tấm bột rán <i>Thịt gà 90gr, bột rán</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 60gr, gia vị</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải 80gr, cà rốt 5gr</i>	Canh bí xanh thịt gà <i>Bí xanh 35gr, thịt gà 3gr</i>	720.5	35	11	125	1.8	
Thứ 3 <i>(13/9)</i>	Com trắng	Tôm rang thịt <i>Thịt nạc 40gr, Tôm 10gr</i>	Chả nạc rim nước mắm <i>Chả nạc 35gr, gia vị</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su 80gr, cà rốt 5gr</i>	Canh xương nấu chua <i>Rau quả 35gr, xương 15gr</i>	721.5	35	12	125	1.8	
Thứ 4 <i>(14/9)</i>	Com trắng	Thịt băm xào ngô ngọt <i>Thịt nạc 40gr, rau củ 45gr</i>	Nem thịt rán <i>Thịt mslb 18gr, rau củ 40gr</i>	Giá đỗ xào muối <i>Giá, muối 55gr; miến 3gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 11gr, thịt 3gr</i>	718.5	35	14	155	1.8	
Thứ 5 <i>(15/9)</i>	Com trắng	Thịt kho trứng <i>Thịt nạc 50gr, trứng 1/2 quả</i>	Đậu rán sốt cà chua <i>Đậu phụ 70gr, cà chua 15gr</i>	Bí đỏ xào tỏi <i>Bí đỏ 80gr, gia vị</i>	Canh mùng toi ngao <i>Rau quả 30gr, ngao 25gr</i>	719.5	35	12	130	1.8	
Thứ 6 <i>(16/9)</i>	Com trắng	Cá basa chiên xù <i>Cá basa fillet 85gr, bột rán</i>	Thịt xào khoai tây <i>Thịt mslb 40gr, củ quả 45gr</i>	Rau muống xào tỏi <i>Rau muống 80gr, gia vị</i>	Canh chua rau muống <i>Rau, gia vị chua: 10gr</i>	719.5	35	12	130	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. 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

Gia Lâm, ngày tháng..... năm 2022

ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TD3: GIA LÂM - NAM ĐỊNH - THÁI BÌNH 1