

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÙ ĐỔNG - THÁNG 10/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn **TUẦN 05 (từ ngày 03/10 - 07/10)** như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid			
				<b>Tiêu chuẩn</b>			<b>532.5-710</b>	<b>30.0-40.0</b>	<b>13.0-20.0</b>	<b>20.0-30.0</b>	<b>50.0-65.0</b>	<b>≥ 10</b>	<b>86.0-140.0</b>	
Tuần 05	Thứ 2 (03/10)	Com	Gà tấm bột rán <i>Thịt gà 105gr, gia vị</i>	Thịt băm xào bí đỏ <i>Thịt nạc 20gr, bí đỏ 60gr</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 80gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt gà 5gr</i>	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	175	
	Thứ 3 (04/10)	Com	Thịt nạc băm rim <i>Thịt 55gr, mỡ khế 3gr</i>	Trứng đúc thịt <i>Trứng 60gr, thịt 3gr</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su, cà rốt: 90gr</i>	Canh thịt nấu chua <i>Củ quả 35gr, thịt 3gr</i>	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	125	
	Thứ 4 (05/10)	Com	Thịt bò hầm khoai tây <i>Thịt bò 37gr, củ quả 65gr</i>	Đậu rim nước mắm <i>Đậu phụ 80gr, gia vị</i>	Cải ngọt xào <i>Cải ngọt: 75gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 11gr, thịt 3gr</i>	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	150	
	Thứ 5 (06/10)	Com	Cá fillet tấm bột rán <i>Cá basa fillet 80gr, bột</i>	Thịt sốt cà chua <i>Thịt nạc 44gr, mỡ 3gr</i>	Giá đỗ xào <i>Giá đỗ, mướp: 75gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt 3gr</i>	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 6 (07/10)	Com	Thịt kho chá lụ <i>Thịt nạc 37gr, chá 20gr</i>	Tôm chiên sả <i>Tôm tươi 30gr, sả củ</i>	Bí xanh xào tỏi <i>Bí xanh, cà rốt: 85gr</i>	Canh mùng tơi tôm <i>Rau quả 28gr, tôm 3gr</i>	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	115	

### II. Thông tin ghi chú:

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. Trong đó:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

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