



## THỰC ĐƠN HỌC SINH **TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ THỊ - 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 31 (từ ngày 18/04 - 24/04)** như sau:

| Thứ             | Món chính | Món mặn 1                  | Món mặn 2         | Món xào/<br>Hoa quả  | Món canh             | Năng lượng <sup>(1)</sup><br>(kcal) | Đáp ứng<br>nhu cầu<br>hàng<br>ngày<br>(%) | Tổng<br>số<br>nguyên<br>liệu <sup>(2)</sup><br>(loại) | Tổng<br>lượng<br>rau củ<br>quả <sup>(3)</sup><br>(gr) | Hàm<br>lượng<br>muối <sup>(4)</sup><br>(gr) | Quả chiều <sup>(5)</sup> |
|-----------------|-----------|----------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------|
| Tiêu chuẩn      |           |                            |                   |                      |                      | 618.6-824.8                         | 30.0-40.0                                 | >=10  | 86.0-140.0  | =<2.0                                       |                          |
| Thứ 2<br>(18/4) | Cơm trắng | Gà sốt chua ngọt           | Thịt xào đậu cove | Bắp cải xào/ Dưa hấu | Canh bí xanh thịt gà | 719.5                               | 35  | 12  | 123   | 1.8   |                          |
| Thứ 3<br>(19/4) | Cơm trắng | Thịt rim nước mắm          | Tôm chiên tỏi sà  | Cải ngọt xào         | Canh mùng toi ngao   | 721.5                               | 35  | 10  | 123   | 1.8   |                          |
| Thứ 4<br>(20/4) | Cơm trắng | Thịt, thịt bò nấu sốt vang | Đậu sốt cà chua   | Su su nạo sợi xào    | Canh rau cải thịt    | 720.5                               | 35  | 10  | 123   | 1.8   |                          |
| Thứ 5<br>(21/4) | Cơm trắng | Thịt sốt cà chua           | Trứng tráng cuộn  | Su hào xào           | Canh thịt nấu chua   | 718.5                               | 35  | 11  | 98  | 1.8   |                          |
| Thứ 6<br>(22/4) | Cơm trắng | Thịt chiên rau củ          | Xúc xích rán      | Giá đỗ xào đậu       | Canh củ quả thịt     | 719.5                               | 35  | 12  | 123   | 1.8   |                          |
| Thứ 7<br>(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