



CÔNG TY CP SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP NAM HÀ NỘI - THÔN 2, XÃ VẠN PHÚC, THANH TRÌ, HÀ NỘI

## 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 34 (từ ngày 09/05 - 15/05)** 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>
<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>	
<b>Thứ 2</b> <i>(09/5)</i>	Cơm trắng	Gà rim mặn ngọt	Thịt xào ngô ngọt	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	718.5	35	11	130	1.8	
<b>Thứ 3</b> <i>(10/5)</i>	Cơm trắng	Thịt xá xíu	Trứng tráng cuộn	Cải ngọt xào tỏi	Canh thịt rau ngót	718.5	35	11	85	1.8	
<b>Thứ 4</b> <i>(11/5)</i>	Cơm trắng	Thịt, thịt bò sốt vang	Đậu rán sốt cà chua	Rau muống xào	Canh chua rau muống	720.5	35	10	130	1.8	
<b>Thứ 5</b> <i>(12/5)</i>	Cơm trắng	Thịt xào nấm sò	Chả cá viên rán	Giá đỗ xào	Canh mùng toi nấu tép khô	719.5	35	12	90	1.8	
<b>Thứ 6</b> <i>(13/5)</i>	Cơm trắng	Thịt băm kho trứng	Muối vừng/ Lạc rim	Su su nạo sợi xào	Canh thịt nấu chua	720.5	35	10	110	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. 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**