

THỰC ĐƠN HỌC SINH **TRƯỜNG THCS TRÁU QUỲ** - THÁNG 10/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn **THÁNG 10/2022** (từ ngày 17/10 - 21/10) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (gr)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid				
				Tiêu chuẩn			532.5-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0	
Tuần 07	Thứ 2 <i>(17/10)</i>	Com	Gà sốt chua ngọt	Trứng đúc thịt	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt gà	703.5	39.1	19.2	27.1	53.7	13	115	1.8	
	Thứ 3 <i>(18/10)</i>	Com	Thịt xá xíu	Tôm chiên tỏi sả	Su su xào tỏi	Canh thịt nấu chua	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	115	1.8	
	Thứ 4 <i>(19/10)</i>	Com	Thịt bò sốt vang	Đậu rán tằm hành	Bí đỏ xào	Canh thịt rau ngót	708.1	39.4	19.2	27.1	53.7	11	150	1.8	
	Thứ 5 <i>(20/10)</i>	Com	Thịt rim nước mắm	Cá fillet tẩm bột rán	Giá đỗ xào đậu	Canh thịt củ quả ngô ngọt	705.2	39.2	20.2	24.1	55.7	13	110	1.8	
	Thứ 6 <i>(21/10)</i>	Com	Chà trứng viên rán	Xúc xích rán/ Thịt gà xiên que	Bí xanh xào tỏi	Canh bắp cải thịt	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	115	1.8	
	Thứ 7 <i>(22/10)</i>	Com	Gà chiên chua ngọt	Thịt băm xào ngoo ngọt	Bí đỏ xào	Canh củ quả thịt gà	697.2	38.8	18.3	26.1	55.6	11	115	1.8	

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:

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

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. ⁽⁵⁾ 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