

TUẦN 19 (TỪ NGÀY 06/01/2020 ĐẾN NGÀY 12/01/2020)

"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 BỮA ĂN TRƯA (Tuần 19) cho 01 học sinh TIỂU HỌC như sau:

Stt	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)	Bữa phụ/ Bữa xế ⁽⁵⁾	
Tiêu chuẩn							618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0		
1	Thứ 2 (06/01)	Cơm gạo tẻ	Thịt sốt đậu cà chua <i>Thịt nạc 30gr, Đậu phụ 60gr</i>	Trứng đảo bông <i>Trứng gà 35gr, hành mùi</i>	Su su xào tỏi <i>Su su, cà rốt: 65gr</i>	Canh xương bắp cải <i>Rau củ 28gr, xương 6gr</i>	625	35	12	100	1.5		
2	Thứ 3 (07/01)	Cơm gạo tẻ	Thịt bò hầm khoai tây <i>Thịt bò xò 25gr, củ quả 45gr</i>	Muối vừng <i>Lạc, vừng rang: 18gr</i>	Su hào xào <i>Su hào, cà rốt: 60gr</i>	Canh cua mùng toi <i>Mùng toi 25gr, cua 5gr</i>	625	35	12	125	1.5		
3	Thứ 4 (08/01)	Cơm gạo tẻ	Cá fillet tẩm bột rán <i>Cá basal/ Cá rô fillet: 50gr</i>	Giò gà rim <i>Giò gà Ba Huân: 30gr</i>	Giá đỗ xào đậu <i>Giá, đậu, cà rốt: 45gr</i>	Canh xương củ quả <i>Củ quả 35gr, xương 6gr</i>	620	35	12	86	1.5		
4	Thứ 5 (09/01)	Cơm gạo tẻ	Thịt xào ngô ngọt <i>Thịt, mỡ 32gr; ngô ngọt 15gr</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 35gr, hành mùi</i>	Khoai tây xào <i>Khoai tây: 60gr</i>	Canh xương dưa cải <i>Dưa cải 30gr, xương 6gr</i>	625	35	12	105	1.5		
5	Thứ 6 (10/01)	Cơm gạo tẻ	Gà chiên nước mắm <i>Thịt gà 55gr, gia vị</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu 60gr, cà chua 10gr</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 60gr</i>	Canh bí đỏ thịt gà <i>Bí đỏ 35gr, thịt gà 3gr</i>	620	35	12	105	1.5		
6			Cơm rang thập cẩm (tùy chọn, vào các ngày trong tuần) <i>(Cơm gạo tẻ, thịt nạc, giò nạc, xúc xích, rau củ quả, ...)</i>				Canh ngao nấu chua <i>Rau quả 30gr, ngao 30gr</i>	620	35	15	86	1.5	

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. Do tình hình thời tiết có nhiều ảnh hưởng đến sản lượng và việc thu hoạch rau-củ-quả gieo trồng/ việc thu hoạch thủy hải sản của các Nhà cung cấp nên thực đơn của Công ty trong tuần có thể có sự hoán đổi ngày/thay đổi.