

TUẦN 12 (TỪ NGÀY 18/11/2019 ĐẾN NGÀY 24/11/2019)

"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 12) cho 01 học sinh TIỂU HỌC như sau:

Stt	Thứ	Món chính (mc)	Món mặn (mm)	Món xào (mx)	Món canh (mc)	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)	Bữa phụ/ Bữa xế <sup>(5)</sup>	
<b>Tiêu chuẩn</b>						618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0		
1	Thứ 2 (18/11)	Com gạo tẻ	Trứng đúc thịt nếm <i>Trứng gà 55gr, Thịt 12gr</i>	Viên bò/tôm sốt chua ngọt <i>Viên bò/tôm Đức Việt: 35gr</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 60gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 10gr, thịt 3gr</i>	625	35	10	86	1.5	Bánh bông lan KĐ 38gr
2	Thứ 3 (19/11)	Com gạo tẻ	Giò gà rim mắm <i>Giò gà Ba Huân: 30gr</i>	Cá fillet chiên giòn <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 45gr</i>	Bí đỏ xào tỏi <i>Bí đỏ: 65gr</i>	Canh cua rau cải <i>Cải mướt 25gr, cua biển 3gr</i>	625	35	12	90	1.5	SCU Probi 65ml
3	Thứ 4 (20/11)	Com gạo tẻ	Thịt đậu sốt cà chua <i>Thịt 25gr, Đậu phụ 50gr</i>	Tôm chiên tỏi sả <i>Tôm tươi 25gr, gia vị</i>	Su hào xào <i>Su hào, cà rốt: 60gr</i>	Canh bí nấu tép/ thịt <i>Bí xanh 35gr, tép/thịt 3gr</i>	625	35	10	105	1.5	Dưa hấu
4	Thứ 5 (21/11)	Com gạo tẻ	Thịt gà kho Tàu <i>Thịt gà 60gr, gia vị</i>	Muối vừng/ Lạc rim <i>Lạc, vừng 18gr/ Lạc 20gr</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su, cà rốt: 65gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt gà 3gr</i>	625	35	10	100	1.5	Bánh Aloha KĐ 40gr
5	Thứ 6 (22/11)	Com gạo tẻ	Cá fillet chiên giòn <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 45gr</i>	Trứng đúc thịt nếm <i>Trứng gà 55gr, Thịt 5gr</i>	Bắp cải xào miến <i>Rau củ 60gr, miến 2gr</i>	Canh dưa chua thịt <i>Dưa cải 30gr, thịt 3gr</i>	625	35	10	90	1.5	SCU Probi 65ml

## 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. 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.

