

TUẦN 09 (TỪ NGÀY 28/10/2019 ĐẾN NGÀY 03/11/2019)

"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 09) 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>						<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>		
1	Thứ 2 (28/10)	Com gạo tẻ	Gà kho gừng <i>Thịt gà 60gr, gừng hành</i>	Muối vừng/ Lạc rim <i>Lạc, vừng 18gr/ Lạc 20gr</i>	Rau cải xào <i>Cải ngọt/ Bắp cải: 60gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt gà 3gr</i>	625	35	10	95	1.5	Bánh Aloha KĐ 40gr
2	Thứ 3 (29/10)	Com gạo tẻ	Thịt xào ngô ngọt <i>Thịt 50gr; ngô, đậu 10gr</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 40gr, hành mùi</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su, cà rốt: 65gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 10gr, xương 6gr</i>	625	35	12	86	1.5	SCU Probi 65ml
3	Thứ 4 (30/10)	Com gạo tẻ	Tôm, thịt rang ngọt <i>Tôm tươi 20gr, Thịt 38gr</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu 60gr, cà chua 10gr</i>	Rau muống xào <i>Rau muống: 65gr</i>	Canh chua rau muống <i>Me quả, gia vị chua</i>	625	35	10	86	1.5	Dưa hấu
4	Thứ 5 (31/10)	Com gạo tẻ	Nem thịt rán <i>Thịt, miến, củ quả: 55gr</i>	Xúc xích/ Chả nạc rim <i>Chả nạc/ Xúc xích 30gr</i>	Giá đỗ, cà rốt xào <i>Giá đỗ, cà rốt: 45gr</i>	Canh cua rau cải/ Canh mùng toi nấu tép	625	35	10	100	1.5	SCU Probi 65ml
5	Thứ 6 (01/11)	Com gạo tẻ	Thịt kho trứng <i>Thịt 35gr, Trứng 30gr</i>	Cá fillet chiên giòn <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 40gr</i>	Bí đỏ/ Bí xanh xào <i>Bí đỏ/ Bí xanh 65gr</i>	Canh dưa chua thịt <i>Dưa cải 30gr, xương 6gr</i>	625	35	10	100	1.5	SCU Ba Vì 95ml

## 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.