

TUẦN 11 (TỪ NGÀY 11/11/2019 ĐẾN NGÀY 17/11/2019)

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

Stt	Thứ	Món chính (mc)	Món mặn (mm)	Món xào (mx)	Món canh (mc)	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 (11/11)	Com gạo tẻ	Gà tấm bột rán Thịt gà 60gr, gia vị	Muối vừng/ Lạc rim Lạc, vừng 18gr/ Lạc 20gr	Su su nạo sợi xào Su su, cà rốt: 65gr	625	35	10	100	1.5	SCU Ba Vì 95ml
2	Thứ 3 (12/11)	Com gạo tẻ	Thịt đậu sốt cà chua Thịt 35gr; Đậu phụ 50gr	Trứng kho Tàu Trứng gà 55gr (1 quả)	Bí đỏ xào tỏi Bí đỏ: 65gr	625	35	12	86	1.5	Bánh mì tươi HN 40gr
3	Thứ 4 (13/11)	Com gạo tẻ	Cá fillet chiên giòn Cá basa/ Cá rô fillet: 40gr	Gà hầm khoai tây Thịt gà 35gr, củ quả 25gr	Bắp cải xào Bắp cải, cà rốt: 60gr	625	35	10	120	1.5	SCU Probi 65ml
4	Thứ 5 (14/11)	Com gạo tẻ	Nem thịt rán Thịt, miến, củ quả: 55gr	Tôm rang mặn ngọt Tôm tươi 30gr, gia vị	Giá đỗ, cà rốt xào Giá đỗ, cà rốt: 45gr	625	35	10	100	1.5	Dưa hấu
5	Thứ 6 (15/11)	Com gạo tẻ	Xúc xích rim thịt Thịt 25gr, xúc xích 35gr	Trứng tráng cuộn Trứng gà 40gr, hành mùi	Khoai tây xào Khoai tây: 65gr	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:

⁽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.