

(TUẦN TỪ NGÀY 25/5/2020 ĐẾN NGÀY 31/5/2020)

"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 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 (25/5) | Com gạo tẻ | Gà xào hành sả Thịt gà 55gr, gừng sả | Đậu rim nước mắm Đậu phụ 60gr, hành mùi | Bắp cải xào Bắp cải, cà rốt: 65gr | Canh bí nấu ngao Bí xanh 35gr, ngao 15gr | 718.5 | 39.8 | 12 | 110 | 1.8 | |
| 2 | Thứ 3 (26/5) | Com gạo tẻ | Thịt hầm khoai tây Thịt 35gr, củ quả 45gr | Trứng tráng cuộn Trứng gà 40gr, hành mùi | Cải ngọt xào Cải ngọt: 65gr | Canh mùng toi cua Mùng toi 28gr, cua 5gr | 721.5 | 40 | 13 | 135 | 1.8 | |
| 3 | Thứ 4 (27/5) | Com gạo tẻ | Tôm rang thịt Thịt nạc 20gr, Tôm 27gr | Muối vừng Lạc, vừng rang: 18gr | Rau muống xào Rau muống: 65gr | Canh chua rau muống Me/ Chanh quả 6gr, gia vị | 719.5 | 39.6 | 11 | 95 | 1.8 | |
| 4 | Thứ 5 (28/5) | Com gạo tẻ | Bò hầm củ quả Bò dẻ sườn 30gr, củ quả 40gr | Chả cá rán Chả cá 25gr, thì là | Bí xanh xào tỏi Bí xanh: 65gr | Canh thịt rau ngót Rau ngót 10gr, thịt gà 3gr | 717.5 | 39.6 | 11 | 90 | 1.8 | |
| 5 | Thứ 6 (29/5) | Com gạo tẻ | Cá fillet tẩm bột rán Cá basa/ Cá rô fillet: 50gr | Nem thịt rán Nem, thịt, rau củ quả: 45gr | Giá đỗ xào đậu Giá đỗ, đậu cove: 45gr | Canh cải nấu xương Rau cải 25gr, xương 6gr | 720.5 | 40.0 | 14 | 130 | 1.8 | |

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.