

(TUẦN TỪ NGÀY 11/5/2020 ĐẾN NGÀY 17/5/2020)

"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 (11/5) | Cơm gạo tẻ | Gà xào chua ngọt <i>Thịt gà 52gr, gia vị</i> | Muối vừng <i>Lạc, vừng rang: 18gr</i> | Su su xào tỏi <i>Su su, cà rốt: 65gr</i> | Canh bí xanh thịt gà <i>Củ quả 35gr, thịt gà 3gr</i> | 625 | 35 | 12 | 100 | 1.5 | |
| 2 | Thứ 3 (12/5) | Cơm gạo tẻ | Thịt sốt đậu cà chua <i>Thịt nạc 30gr, Đậu phụ 60gr</i> | Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 35gr, hành mùi</i> | Giá đỗ xào <i>Giá đỗ, cà rốt: 45gr</i> | Canh xương bắp cải <i>Bắp cải 25gr, xương 6gr</i> | 620 | 35 | 11 | 110 | 1.5 | |
| 3 | Thứ 4 (13/5) | Cơm gạo tẻ | Cá fillet tẩm bột rán <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 50gr</i> | Nem thịt rán <i>Nem, thịt, rau củ quả: 45gr</i> | Rau muống xào <i>Rau muống: 60gr</i> | Canh chua rau muống <i>Me quả 6gr, gia vị</i> | 625 | 35 | 12 | 110 | 1.5 | |
| 4 | Thứ 5 (14/5) | Cơm gạo tẻ | Gà kho Tàu <i>Thịt gà 50gr, gừng sả</i> | Chả cá/ Xúc xích rán <i>Chả cá/ Xúc xích: 25gr</i> | Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 60gr</i> | Canh xương củ quả <i>Củ quả 28gr, xương 6gr</i> | 625 | 35 | 12 | 95 | 1.5 | |
| 5 | Thứ 6 (15/5) | Cơm gạo tẻ | Thịt xào ngô ngọt <i>Thịt nạc 32gr, củ quả 30gr</i> | Trứng kho Tàu <i>Trứng gà 1/2 quả, gia vị</i> | Cải ngọt xào <i>Cải ngọt: 60gr</i> | Canh mùng tơi cua <i>Mùng tơi 25gr, cua 5gr</i> | 620 | 35 | 12 | 100 | 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.