

(TUẦN TỪ NGÀY 22/6/2020 ĐẾN NGÀY 28/6/2020)

"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 (22/6)	Com gạo tẻ	Thịt bò hầm củ quả <i>Bò dẻ sườn 35gr, củ quả 45gr</i>	Lạc chao dầu <i>Lạc khô: 20gr</i>	Muróp hương xào <i>Muróp 50gr, giá đỗ 15gr</i>	Canh bí xương gà <i>Bí xanh 35gr, thịt gà 3gr</i>	719.5	39.6	11	105	1.8	
2	Thứ 3 (23/6)	Com gạo tẻ	Thịt sốt đậu cà chua <i>Thịt sườn 35gr, đậu phụ 60gr</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 50gr, hành mùi</i>	Rau muống xào <i>Rau muống: 65gr</i>	Canh chua dầm sấu <i>Sấu quả 6gr, gia vị</i>	717.5	39.6	11	90	1.8	
3	Thứ 4 (24/6)	Com gạo tẻ	Nem thịt rán <i>Thịt 13gr, rau củ quả 40gr</i>	Chả cá rim <i>Chả cá Dabaco 35gr</i>	Đậu cove xào <i>Đậu cove, cà rốt: 65gr</i>	Canh mùng tơi cua <i>Rau quả 28gr, cua 5gr</i>	718.5	39.8	12	95	1.8	
4	Thứ 5 (25/6)	Com gạo tẻ	Gà xào chua ngọt <i>Thịt gà 47gr, gia vị</i>	Tôm chiên tỏi sả <i>Tôm tươi 25gr</i>	Giá đỗ xào <i>Giá đỗ, cà rốt 45gr</i>	Canh xương củ quả <i>Bí đỏ 35gr, thịt gà 3gr</i>	720.5	40.0	14	95	1.8	
5	Thứ 6 (26/6)	Com gạo tẻ	Thịt kho trứng <i>Thịt sườn 30gr, trứng gà 1quả</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu 60gr, cà chua 12gr</i>	Bí xanh xào tỏi <i>Bí xanh 65gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 10gr, xương 6gr</i>	721.5	40	11	90	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.