

(TUẦN TỪ NGÀY 01/6/2020 ĐẾN NGÀY 07/6/2020)

"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 <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>
Tiêu chuẩn							618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
1	Thứ 2 (01/6)	Cơm gạo tẻ	<b>Bò hầm khoai tây</b> <i>Bò dẻ sườn 32gr, củ quả 45gr</i>	<b>Trứng tráng cuộn</b> <i>Trứng gà 55gr, hành mùi</i>	<b>Bí xanh xào tỏi</b> <i>Bí xanh: 65gr</i>	<b>Canh xương bắp cải</b> <i>Bắp cải 25gr, xương 6gr</i>	721.5	40	11	105	1.8	
2	Thứ 3 (02/6)	Cơm gạo tẻ	<b>Thịt kho củ cải</b> <i>Thịt sườn 40gr, Củ cải 40gr</i>	<b>Lạc chao đầu</b> <i>Lạc khô: 20gr</i>	<b>Rau muống xào</b> <i>Rau muống: 65gr</i>	<b>Canh chua rau muống</b> <i>Muối/ Chanh 6gr, gia vị</i>	718.5	39.8	12	110	1.8	
3	Thứ 4 (03/6)	Cơm gạo tẻ	<b>Tôm rang ngọt</b> <i>Tôm tươi 35gr, gia vị</i>	<b>Đậu trắng sốt thịt</b> <i>Đậu 60gr, thịt nạc 12gr</i>	<b>Bắp cải xào</b> <i>Bắp cải, cà rốt: 65gr</i>	<b>Canh mùng tơi cua</b> <i>Mùng tơi 28gr, cua 5gr</i>	720.5	40.0	14	105	1.8	
4	Thứ 5 (04/6)	Cơm gạo tẻ	<b>Gà chiên mắm tỏi</b> <i>Thịt gà 55gr, gia vị</i>	<b>Chả cá rán</b> <i>Chả cá 25gr, thì là</i>	<b>Giá đỗ, cà rốt xào</b> <i>Giá đỗ, cà rốt: 45gr</i>	<b>Canh bí đỏ thịt gà</b> <i>Bí đỏ 35gr, thịt gà 3gr</i>	719.5	39.6	11	95	1.8	
5	Thứ 6 (05/6)	Cơm gạo tẻ	<b>Thịt băm kho trứng</b> <i>Thịt 25gr, trứng gà 30gr</i>	<b>Cá fillet tẩm bột rán</b> <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 40gr</i>	<b>Bí xanh xào tỏi</b> <i>Bí xanh: 65gr</i>	<b>Canh xương rau ngót</b> <i>Rau ngót 10gr, xương 6gr</i>	717.5	39.6	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:

<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.