

THỰC ĐƠN HỌC SINH **TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ NGỌC HÂN** - THÁNG 10/2022

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn **TUẦN 05 (từ ngày 03/10 - 07/10) như sau:**

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid			
				Tiêu chuẩn			532.5-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	
Tuần 05	Thứ 2 <i>(03/10)</i>	Com	Gà tấm bột rán <i>Thịt gà 105gr, gia vị</i>	Thịt băm xào bí đỏ <i>Thịt nạc 20gr, bí đỏ 60gr</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 80gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt gà 5gr</i>	695.5	38.7	22.5	23.4	54.1	11	175	
	Thứ 3 <i>(04/10)</i>	Com	Thịt nạc băm rim <i>Thịt 55gr, mỡ khố 3gr</i>	Trứng đúc thịt <i>Trứng 60gr, thịt 3gr</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su, cà rốt: 90gr</i>	Canh thịt nấu chua <i>Củ quả 35gr, thịt 3gr</i>	703.6	39.1	17.3	31	51.7	12	125	
	Thứ 4 <i>(05/10)</i>	Com	Thịt bò hầm khoai tây <i>Thịt bò 37gr, củ quả 65gr</i>	Đậu rim nước mắm <i>Đậu phụ 80gr, gia vị</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 80gr</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 11gr, thịt 3gr</i>	705.5	39.2	20.2	24.1	55.7	11	150	
	Thứ 5 <i>(06/10)</i>	Com	Cá fillet tấm bột rán <i>Cá basa fillet 80gr, bột</i>	Thịt sốt cà chua <i>Thịt nạc 44gr, mỡ 3gr</i>	Giá đỗ xào <i>Giá đỗ, mướp: 75gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt 3gr</i>	698.5	38.9	18.3	26.1	55.6	11	125	
	Thứ 6 <i>(07/10)</i>	Com	Thịt kho chá lụạ <i>Thịt nạc 37gr, chá 20gr</i>	Tôm chiên sả <i>Tôm tươi 30gr, sả củ</i>	Bí xanh xào tỏi <i>Bí xanh, cà rốt: 85gr</i>	Canh mùng tơi tôm <i>Rau quả 28gr, tôm 3gr</i>	708.5	39.4	19.2	27.1	53.7	13	115	

II. Thông tin ghi chú:

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. Trong đó:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. ⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày tháng..... năm 2022

Gia Lâm, ngày tháng..... năm 2022

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG