



THỰC ĐƠN HỌC SINH **TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ NGỌC HÂN - H. GIA LÂM**

"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 **TUẦN 31 (từ ngày 18/04 - 24/04)** như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào/ Hoa quả	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)	Quà chiều ⁽⁵⁾
Tiêu chuẩn						618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	=<2.0	
Thứ 2 <i>(18/4)</i>	Cơm trắng	Gà sốt chua ngọt	Thịt xào đậu cove	Bắp cải xào/ Dưa hấu	Canh bí xanh thịt gà	719.5	35	12	123	1.8	
Thứ 3 <i>(19/4)</i>	Cơm trắng	Thịt rim nước mắm	Tôm chiên tỏi sà	Cải ngọt xào	Canh mùng toi ngao	721.5	35	10	123	1.8	
Thứ 4 <i>(20/4)</i>	Cơm trắng	Thịt, thịt bò nấu sốt vang	Đậu sốt cà chua	Su su nạo sợi xào	Canh rau cải thịt	720.5	35	10	123	1.8	
Thứ 5 <i>(21/4)</i>	Cơm trắng	Thịt sốt cà chua	Trứng tráng cuộn	Su hào xào	Canh thịt nấu chua	718.5	35	11	98	1.8	
Thứ 6 <i>(22/4)</i>	Cơm trắng	Thịt chiên rau củ	Xúc xích rán	Giá đỗ xào đậu	Canh củ quả thịt	719.5	35	12	123	1.8	
Thứ 7 <i>(23/4)</i>											

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. Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa).

Thực đơn gửi ngày tháng..... năm 2022

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP NAM HÀ NỘI**

Gia Lâm, ngày tháng..... năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG