



## 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 30 (từ ngày 11/04 - 17/04)** như sau:

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)	Quà chiều <sup>(5)</sup>
<b>Tiêu chuẩn</b>						<b>618.6-824.8</b>	<b>30.0-40.0</b>	<b>&gt;=10</b>	<b>86.0-140.0</b>	<b>=&lt;2.0</b>	
<b>Thứ 2</b> <b>(11/04)</b>											
<b>Thứ 3</b> <b>(12/04)</b>	Com trắng	Thịt hầm củ quả <i>Thịt mslb 57gr, củ quả 50gr</i>	Chả cá rán <i>Chả cá Tiên Hải: 40gr</i>	Dưa hấu <i>Dưa hấu: 100gr</i>	Canh bắp cải thịt <i>Rau quả 25gr, thịt nạc 3gr</i>	718.5	35	10	80	1.8	
<b>Thứ 4</b> <b>(13/04)</b>	Com trắng	Gà rang gừng nghệ <i>Thịt gà 95gr, gia vị</i>	Thịt xào ngô ngọt <i>Thịt nạc 28gr, củ quả</i>	Giá đỗ cà rốt xào <i>Giá đỗ, cà rốt: 50gr</i>	Canh củ quả thịt gà <i>Củ quả 35gr, thịt gà 5gr</i>	720.5	35	10	120	1.8	
<b>Thứ 5</b> <b>(14/04)</b>	Com trắng	Thịt rim nước mắm <i>Thịt mslb 65gr, gia vị</i>	Đậu sốt cà chua <i>Đậu phụ 70gr, cà chua 15gr</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 70gr</i>	Canh ngao nấu chua <i>Rau quả 35gr, ngao 30gr</i>	721.5	35	10	125	1.8	
<b>Thứ 6</b> <b>(15/4)</b>	Com trắng	Thịt sốt cà chua <i>Thịt mslb 60gr, cà chua 20gr</i>	Trứng tráng <i>Trứng gà 60gr, gia vị</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su, cà rốt: 70gr</i>	Canh rau cải thịt <i>Rau cải 25gr, thịt nạc 3gr</i>	719.5	35	12	120	1.8	
<b>Thứ 7</b> <b>(16/4)</b>											

### 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. 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**