CÔNG TY TNHH CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI - MST: 0109995096 - ĐỊA CHỈ: ĐƯỜNG ĐOÀN KẾT, RẠNG ĐÔNG, P. BIÊN GIANG, Q. HÀ ĐÔNG, TP.HÀ NỘI

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 03 (từ ngày 19/9 - 23/9) như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng [1] (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng 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 *(19/9)*	Cơm trắng	Gà kho sả nghệ *Thịt gà 92gr, sả nghệ*	Tôm rang *Tôm tươi 30gr, gia vị*	Bắp cải xào *Bắp cải 80gr, cà rốt 5gr*	Canh củ quả thịt gà *Củ quả 35gr, thịt gà 3gr*	720.5	35	11	120	1.8	
Thứ 3 *(20/9)*	Cơm trắng	Thịt xào chua ngọt *Thịt nạc 50gr, gia vị*	Trứng đúc thịt *Thịt nạc 3gr, Trứng 60gr*	Bí đỏ xào tỏi *Bí đỏ 80gr, gia vị*	Canh mùng tơi thịt *Rau quả 25gr, thịt 3gr*	721.5	35	12	105	1.8	
Thứ 4 *(21/9)*	Cơm trắng	Thịt nấu sốt vang *Thịt nạc 37gr, thịt bò 15gr*	Đậu chiên sốt xì dầu *Đậu phụ 75gr, gia vị*	Rau muống xào tỏi *Rau muống 80gr, gia vị*	Canh chua rau muống *Rau, gia vị chua: 10gr*	718.5	35	14	140	1.8	
Thứ 5 *(22/9)*	Cơm trắng	Thịt rim nước mắm *Thịt mslb 50gr, gia vị*	Cá basa tẩm bột rán *Cá basa fillet 70gr, bột rán*	Su su nạo sợi xào *Su su 80gr, cà rốt 5gr*	Canh thịt nấu chua *Rau quả 35gr, thịt 3gr*	719.5	35	12	120	1.8	
Thứ 6 *(23/9)*	Cơm trắng	Chả trứng viên chiên *Thịt mslb 36gr, trứng, đậu*	Gà xào ngô ngọt *Thịt gà 60gr, củ quả 45gr*	Bí xanh xào tỏi *Bí xanh 80gr, gia vị*	Canh thịt rau ngót *Rau ngót 11gr, thịt 3gr*	719.5	35	12	137	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. 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 TNHH
CHẾ BIẾN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Gia Lâm, ngày ..... tháng..... năm 2022

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TD3: GIA LÂM - NAM ĐỊNH - THÁI BÌNH 1