



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 04 (từ ngày 26/9 - 30/9)** như sau:

Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	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 (26/9)	Cơm trắng	Gà rang lá chanh <i>Thịt gà 90gr, lá chanh</i>	Giò lụa <i>Giò lụa Bình Minh: 45gr</i>	Giá đỗ xào mướp <i>Giá đỗ, mướp: 60gr</i>	Canh bí xanh thịt gà <i>Củ quả 40gr, thịt gà 3gr</i>	720.5	35	11	105	1.8	
Thứ 3 (27/9)	Cơm trắng	Thịt kho củ cải <i>Thịt nạc 53gr, củ cải 40gr</i>	Trứng đúc thịt <i>Thịt nạc 3gr, Trứng 60gr</i>	Bí đỏ xào tỏi <i>Bí đỏ 80gr, gia vị</i>	Canh thịt rau ngót <i>Rau ngót 11gr, thịt 3gr</i>	721.5	35	12	131	1.8	
Thứ 4 (28/9)	Cơm trắng	Thịt sốt đậu cà chua <i>Thịt nạc 30gr, đậu 70gr</i>	Tôm chiên sả <i>Tôm tươi 35gr, sả củ</i>	Rau muống xào tỏi <i>Rau muống 80gr, gia vị</i>	Canh thịt nấu chua <i>Rau quả 35gr, thịt 3gr</i>	718.5	35	14	135	1.8	
Thứ 5 (29/9)	Cơm trắng	Cá basa tẩm bột rán <i>Cá basa fillet 80gr, bột rán</i>	Thịt xào chua ngọt <i>Thịt nạc 42gr, dưa quả</i>	Bí xanh xào tỏi <i>Bí xanh 80gr, gia vị</i>	Canh bắp cải thịt <i>Rau quả 28gr, thịt 3gr</i>	719.5	35	12	118	1.8	
Thứ 6 (30/9)	Cơm trắng	Thịt kho trứng <i>Thịt nạc 53gr, trứng 1/2 quả</i>	Muối vừng <i>Lạc vừng rang 25gr, gia vị</i>	Su su nạo sợi xào <i>Su su 80gr, cà rốt 5gr</i>	Canh mùng tơi thịt <i>Rau quả 28gr, thịt 3gr</i>	719.5	35	12	115	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

Gia Lâm, ngày tháng..... năm 2022

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

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TD3: GIA LÂM - NAM ĐỊNH - THÁI BÌNH 1