



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG **TIỂU HỌC PHÚ THỊ** - THÁNG 10/2020

### I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn như sau:

Tuần	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>	
Tuần 05	Thứ 2 (05/10)	Cơm trắng	Thịt băm rim nước mắm	Trứng tráng cuộn	Su su xào tỏi	Canh thịt rau ngót	720.5	35	12	120	1.8	
	Thứ 3 (06/10)	Cơm trắng	Tôm rang mặn ngọt	Nem thịt rán	Rau muống xào	Canh chua rau muống	721.5	35	12	105	1.8	
	Thứ 4 (07/10)	Cơm trắng	Gà sốt chua ngọt	Đậu rán tẩm hành	Giá đỗ xào mướp	Canh mùng toi cua	720.5	35	13	105	1.8	
	Thứ 5 (08/10)	Cơm trắng	Thịt băm kho trứng	Xúc xích, khoai tây chiên	Cải ngọt xào	Canh thịt rau ngót	719.5	35	12	90	1.8	
	Thứ 6 (09/10)	Cơm trắng	Cá basa fillet rán giòn	Thịt xào ngô ngọt	Su su nạo sợi xào	Canh xương bí đỏ	719.5	35	12	110	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:

<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 2020

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

Hà Nội, ngày ..... tháng..... năm 2020

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**