

TUẦN 17 (TỪ NGÀY 23/12/2019 ĐẾN NGÀY 29/12/2019)

"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 BỮA ĂN TRƯA (Tuần 17) cho 01 học sinh TIỂU HỌC như sau:

Stt	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)	Bữa phụ/ Bữa xế ⁽⁵⁾	
Tiêu chuẩn							618.6-824.8	30.0-40.0	>=10	86.0-140.0	<=2.0		
1	Thứ 2 (23/12)	Cơm gạo tẻ	Gà kho Tàu <i>Thịt gà 55gr, gia vị</i>	Trứng tráng cuộn <i>Trứng gà 35gr, hành mùi</i>	Su su xào tỏi <i>Su su, cà rốt: 65gr</i>	Canh bắp cải thịt <i>Rau củ 28gr, thịt gà 3gr</i>	625	35	12	95	1.5		
2	Thứ 3 (24/12)	Cơm gạo tẻ	Thịt bò hầm khoai tây <i>Thịt bò xô 27gr, củ quả 45gr</i>	Muối vừng/ Lạc rim <i>Lạc, vừng 18gr/ Lạc 20gr</i>	Su hào xào <i>Su hào, cà rốt: 60gr</i>	Canh ngao nấu chua <i>Rau quả 30gr, ngao 30gr</i>	625	35	12	130	1.5		
3	Thứ 4 (25/12)	Cơm gạo tẻ	Cá fillet tẩm bột rán <i>Cá basa/ Cá rô fillet: 50gr</i>	Nem rau/ Xúc xích rán <i>Nem rau/ Xúc xích: 50gr</i>	Cải ngọt xào tỏi <i>Cải ngọt: 60gr</i>	Canh xương rau ngót <i>Rau ngót 10gr, xương 6gr</i>	625	35	12	100	1.5		
4	Thứ 5 (26/12)	Cơm gạo tẻ	Tép thịt viên rán <i>Thịt, mỡ 30gr; Tép biển 20gr</i>	Trứng kho củ cải <i>Trứng vịt 1/2 quả, củ cải</i>	Giá đỗ xào <i>Giá đỗ, cà rốt: 45gr</i>	Canh cải mơi xương <i>Cải mơi 25gr, xương 6gr</i>	625	35	12	86	1.5		
5	Thứ 6 (27/12)	Cơm gạo tẻ	Gà xào chua ngọt <i>Thịt gà 57gr, gia vị</i>	Đậu rán tẩm hành <i>Đậu phụ 60gr, gia vị</i>	Bắp cải xào <i>Bắp cải, cà rốt: 60gr</i>	Canh củ quả thịt <i>Củ quả 35gr, thịt gà 3gr</i>	620	35	12	95	1.5		
6			Cơm rang thập cẩm (tùy chọn, vào các ngày trong tuần) <i>(Cơm gạo tẻ, thịt nạc, giò nạc, xúc xích, rau củ quả, ...)</i>				Canh dưa chua thịt <i>Dưa, cà chua 30gr; thịt 3gr</i>	625	35	15	86	1.5	

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. Do tình hình thời tiết có nhiều ảnh hưởng đến sản lượng và việc thu hoạch rau-củ-quả gieo trồng/ việc thu hoạch thủy hải sản của các Nhà cung cấp nên thực đơn của Công ty trong tuần có thể có sự hoán đổi ngày/thay đổi.