

THỰC ĐƠN TUẦN 31
Từ ngày 22/4 đến ngày 26/4/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh

Ngày	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xế	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	
									P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
Tiêu chuẩn								454.2-605.6	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
22/4	Hai	Cơm	Thịt gà kho sả nghệ	Canh bí đỏ nấu thịt bằm + tôm khô	Su su xào thịt	Thanh long	Bún bì	36.3	14.1	50.3	24.7	61.1	15	87.0	1.5	
23/4	Ba	Cơm	Cá phi lê sốt cà chua	Canh củ dền, cà rốt, su su,khoai lang tây nấu thịt bằm+ tôm khô	Đậu cove xào thịt	Dưa hấu	Bún khô xào thịt	34.1	16.4	51.3	24.8	58.7	16	93.0	1.5	
24/4	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Canh Bí xanh nấu thịt bằm+tôm khô	Rau muống xào thịt	Ổi	Nuôi thịt bằm	31.7	16.9	54.5	22.5	60.5	17	86.0	1.5	
25/4	Năm	Cơm	Thịt heo kho chả cá	Canh chua thơm ,già nấu thịt bằm +tôm khô	Su su xào thịt	Thanh long	Cơm chiên	34.9	13.5	53.8	28.8	57.7	16	99.0	1.4	
26/4	Sáu	Cơm	Trứng chiên - tép ram	Canh đu đủ nấu thịt bằm + tôm khô	Bắp cải xào thịt	chuối	Rau câu trái cây	32.4	15.3	54.9	20.0	64.6	12	89.0	1.5	

Ghi chú:

- ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
⁽²⁾ Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Bếp Trưởng

Thanh Tuyền, ngày 19 tháng 4 năm 2024
Phó Hiệu Trưởng

Tạ Thị Yến

Nguyễn Thanh Sơn