

THỰC ĐƠN TUẦN 02
Từ 16/9 đến 20/9/2024

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 hàng 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								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
16/9	Hai	Com	Thịt kho thơm	Canh rau ngót ,mướp nấu thịt băm+ nấm rơm	Cải thảo xào tôm	Dưa hấu	Nuôi thịt băm	33.0	17.1	54.4	21.4	61.5	15	95.0	1.5
17/9	Ba	Com	Cá Basa kho hành	Canh Đu đủ nấu thịt băm+tôm khô	Rau muống xào thịt bò	Chuối	Bún riêu	30.2	14.7	48.0	20.5	64.8	13	95.0	1.5
18/9	Tư	Com	Thịt heo kho đậu hũ	Canh chua thơm nấu thịt băm + tôm khô	Đậu đũa cà rốt xào thịt	Ổi	Cháo thịt băm - giò chèo quẩy	33.5	17.1	51.8	20.1	62.9	17	90.5	1.5
19/9	Năm	Com	Đùi gà ram	Canh bí đỏ nấu thịt băm+ tôm khô	Dưa leo, thơm xào mực	Dưa hấu	cơm chiên	35.6	17.6	49.0	20.3	62.1	17	90.5	1.3
20/9	Sáu	Com	Trứng chiên thịt bò cà chua	Canh mồng tơi nấu cua đồng	Su su, cà rốt xào thịt	Thanh long	Rau câu chanh dây	33.7	16.2	51.8	21.8	61.9	15	95.0	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

Tạ Thị Yến

Thanh Tuyên, ngày 13 tháng 9 năm 2024

Phó Hiệu Trưởng

Nguyễn Thanh Sơn