

THỰC ĐƠN TUẦN 27
Từ ngày25/03 đến ngày 29/3/2024

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 xé	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								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
25/03	Hai	Cơm	Thịt gà kho sả nghệ	Canh bí đỏ nấu thịt bằm + tôm khô	Su su xào thịt	Táo ta	Bánh canh bột lọc , thịt bằm	36.3	14.1	50.3	24.7	61.1	15	87.0	1.5	
26/03	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 riêu	34.1	16.4	51.3	24.8	58.7	16	93.0	1.5	
27/03	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	
28/03	Năm	Cơm	Thịt heo kho chả tôm	Canh chua thơm ,giá 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	
29/03	Sáu	Cơm	Thịt kho trứng	Canh Bầu nấu thịt bằm + tôm khô	Bắp cải xào thịt	chuối	Rau câu dâu	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

Tạ Thị Yến

Thanh Tuyền, ngày 22 tháng 03 năm 2024
Phó Hiệu Trưởng

Nguyễn Thanh Sơn