

THỰC ĐƠN TUẦN 28

Từ ngày 01/4 đến ngày 05/4/2024

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
01/4	Hai	Cơm	Thịt gà kho sả,nghe	Canh Rau mồng tơi, mướp nấu thịt băm - tôm khô	Đậu cove xào thịt	Thanh long	Nuôi thịt băm	35.7	16.6	20.6	62.7	55.3	14	88.5	1.5	
02/4	Ba	Cơm	Cá phi lê sốt cà chua	Canh bí xanh nấu thịt băm-tôm khô	Bắp cải xào thịt	Dưa hấu	Bún riêu	30.6	14.2	20.9	64.8	48.9	12	89.5	1.5	
03/4	Tư	Cơm	Thịt kho xút xích	Canh đu đủ nấu thịt băm- tôm khô	Su su xào thịt	Táo ta	Cháo thịt băm - giò chéo quấy	32.5	15.5	24.0	60.3	53.3	15	89.0	1.5	
04/4	Năm	Cơm	Thịt bò kho	Canh khoai mỡ nấu thịt băm, tôm khô	rau muống xào thịt	Chuối	Mì tôm thịt băm	33.7	13.6	28.1	58.2	54.5	16	88.5	1.1	
05/4	Sáu	Cơm	Trứng chiên- tôm ram	Canh bí đỏ nấu thịt băm-tôm khô	Đậu cove xào thịt	Thanh long	Sữa chua	31.8	15.0	20.1	64.9	49.4	14	88.5	1.4	

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.

Thanh Tuyền, ngày 29 tháng 3 năm 2024

Bếp Trưởng

Phó Hiệu Trưởng

Tạ Thị Yến

Nguyễn Thanh Sơn