

THỰC ĐƠN TUẦN 30

Từ ngày 15/4 đến ngày 19/4/2024

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 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
15/04	Hai	Com	Thịt gà kho sả,nghệ	Canh Rau mồng tơi, mướp nấu thịt băm - tôm khô	Su su xào thịt	Thanh long	Nuôi thịt băm	35.7	16.6	20.6	62.7	55.3	14	88.5	1.5
16/04	Ba	Com	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
17/04	Tư	Com	Thịt kho xút xích	Canh đu đủ nấu thịt băm- tôm khô	Đậu cove xào thịt	Táo ta	Bánh canh bột lọc - thịt băm	32.5	15.5	24.0	60.3	53.3	15	89.0	1.5
18/04	Năm	Com	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
19/04	Sáu	Com	Thịt kho trứng	Canh bí đỏ nấu thịt băm-tôm khô	Su su xào thịt	Thanh long	Thạch dừa	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 12 tháng 04 năm 2024
Phó Hiệu trưởng

Bếp trưởng

Tạ Thị Yến

Nguyễn Thanh Sơn