CÔNG TY CP SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP NAM HÀ NỘI - THÔN 2, XÃ VẠN PHÚC, THANH TRÌ, HÀ NỘI

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ NGỌC HÂN - THÁNG 11/2020

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng [1] (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu [2] (loại)	Tổng lượng rau củ quả [3] (gr)	Hàm lượng muối [4] (gr)	Quà chiều [5]
Tiêu chuẩn							**618.6-824.8**	**30.0-40.0**	**>=10**	**86.0-140.0**	**=<2.0**	
Tuần 11	**Thứ 2** *(16/11)*	Cơm trắng	Thịt hầm khoai tây	Xúc xích luộc	Rau muống xào	Canh chua rau muống, me quả	720.5	35	12	120	1.8	
	Thứ 3 *(17/11)*	Cơm trắng	Cá basa fillet chiên sả	Gà lọc thịt xào nấm, súp lơ	Bắp cải xào	Canh thịt gà ngô ngọt, củ quả	721.5	35	12	120	1.8	
	Thứ 4 *(18/11)*	Cơm trắng	Tôm nõn rim thịt	Đậu rán tẩm hành	Cải ngọt xào	Canh mùng tơi cua	721.5	35	12	95	1.8	
	Thứ 5 *(19/11)*	Cơm trắng	Thịt bằm rim mắm	Sủi cảo nhân thịt rán	Giá đỗ xào đậu cove	Canh thịt rau cải	720.5	35	13	90	1.8	
	Thứ 6 *(20/11)*	Cơm trắng	Gà rán sốt chua ngọt	Trứng tráng cuộn	Su su nạo sợi xào	Canh khoai tây bí đỏ hầm xương	720.5	35	12	105	1.8	

II. Thông tin ghi chú:

1. *Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia với mục tiêu cân đối về dinh dưỡng (đáp ứng đủ nhu cầu khuyến nghị về năng lượng theo lứa tuổi và đảm bảo cân đối giữa các chất P : L : G theo khuyến nghị của "Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam" năm 2016) và ngon miệng. Trong đó:*

[1] Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. [2] Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị. [3] Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

[4] Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn. [5] Trường hợp Nhà trường tổ chức thêm bữa phụ, khuyến nghị Nhà trường cho học sinh uống sữa không đường hoặc ít đường.

2. *Món rau xào, món canh có thể điều chỉnh theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. Khuyến cáo món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa).*

Thực đơn gửi ngày ..... tháng..... năm 2020

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP NAM HÀ NỘI

Hà Nội, ngày ..... tháng..... năm 2020

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG