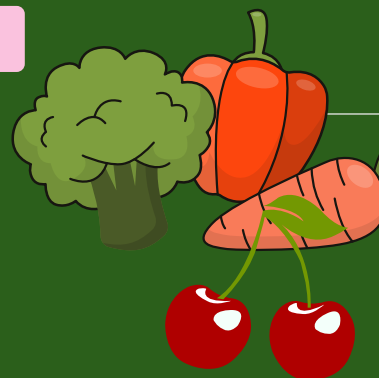




THỰC ĐƠN BÁN TRÚ

TRƯỜNG THCS PHƯƠNG LIỆT

THỰC ĐƠN VÀ ĐỊNH LƯỢNG
SUẤT ĂN TUẦN 3
THÁNG 03/2024



THÔNG TIN CHI TIẾT DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN TUẦN

Thứ	Món Cơm	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu (loại)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ %		
										Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn						721-961,3	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2 (18/03)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Đậu Tứ Xuyên	Khoai tây xào	Canh cải xanh nấu thịt	865.3	38.5	10	95	18	23.5	58.5
Thứ 3 (19/03)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Thịt xào thập cẩm	Củ quả luộc	Canh chua thả giá	868.1	38.6	11	100	19.3	23.1	57.6
Thứ 4 (20/03)	Cơm trắng	Bò sốt vang	Cà tím nấu đậu	Bắp cải xào	Canh cua	866.1	38.5	10	100	19.2	23.3	57.5
Thứ 5 (21/03)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Trứng gà kho	Cải ngọt luộc	Canh củ quả nấu thịt	865.2	38.5	10	105	18.2	23.9	57.9
Thứ 6 (22/03)	Bún cá					864.6	38.4	12	90	17.3	23.1	59.6



Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn Thực đơn cân bằng dinh dưỡng đối với bữa ăn học đường của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia