

## Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH XUÂN TRUNG

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi từ ngày 11/03/2024 đến ngày 15/03/2024

Ngày	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Quà chiều	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)
								P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>			
						<b>532.5-710.0</b>	<b>30.0-40.0</b>	<b>13.0-20.0</b>	<b>≥ 48.0</b>	<b>20.0-30.0</b>	<b>50.0-65.0</b>	<b>≥ 10</b>	<b>86.0-140.0</b>	<b>≤ 2.0</b>
11/03/2024	Cơm dẻo	Cá, thịt viên chiên thì là Đậu hũ non sốt tỏi xuyên	Canh cải xanh nấu giò sống	Su hào thái chỉ xào	Sữa chua ăn Ba Vi 100g	714.4	40.2	13.4	49.3	37.0	49.7	16	94.9	0.3
12/3/2024	Cơm dẻo	Thịt bò xay kho gừng Trứng rán hành	Canh củ quả ninh xương	Cải thảo, cà rốt xào	Bánh bông lan nho Bibica	835.1	47.0	13.5	68.5	47.4	39.0	13	98.6	0.3
13/03/2024	Cơm dẻo	Gà file rán xá xíu Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh ninh xương	Bắp cải xào	Sữa Vinamilk 180ml	804.1	45.3	15.0	49.7	43.9	41.1	12	100.6	0.3
14/03/2024	Cơm dẻo	Thịt xay sốt cà chua Chả cá chiên xù	Canh chua nấu thịt thả giá	Khoai tây xào	Sữa zinzin vị nho Elovi 180ml	718.1	40.5	17.7	69.4	30.9	51.3	12	82.6	0.3
15/03/2024	Cơm dẻo	Chả nạc rim tiêu Trứng gà trung	Canh dưa nấu xương	Su su, cà rốt xào	Bánh Oreo Kinh Đô	771.6	43.5	12.4	29.8	45.1	42.5	12	90.6	0.3

Ghi chú:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

<sup>(6)</sup> Trong bảng calo chưa bao gồm Kalo của quà chiều.

<sup>(7)</sup> Thực đơn trên có thể thay đổi vì yếu tố khách quan (thời tiết, vận chuyển...) Công ty sẽ thông báo sớm nhất đến Quý trường