

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 28,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	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							950-1375	35-50	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
Tuần 1	Thứ 2(7/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(8/9)	Cơm	Gà chiên mắm tỏi	Chả cá rim tiêu	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(9/9)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào	1278.5	46.5	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8
	Thứ 5(10/9)	Cơm	Thịt kho củ cải	Dưa xào thịt băm	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(11/9)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Cải ngọt xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8

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.

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 28,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuế

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món mặn	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	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							950-1375	35-50	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
Tuần 2	Thứ 2(14/9)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua me	Salat	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(15/9)	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Trứng đúc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(16/9)	Cơm	Thịt xào hành nấm	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(17/9)	Cơm	Thịt rang dưa	Cà tím om đậu	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(18/9)	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Dưa xào thịt	Canh chua me	Cải ngọt xào	1175.5	42.7	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8

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.

CÔNG KHAI NGUỒN GỐC THỰC PHẨM THÁNG 9/2020


 Đơn vị: **TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ÁI MỘ**
 Địa chỉ: **Số 34 Ngõ 298 Ngọc Lâm, Long Biên, Hà Nội**

STT	Diễn giải	Đơn vị cung cấp suất ăn	Địa chỉ	THÔNG TIN VỀ ĐƠN VỊ/NGƯỜI CUNG CẤP		THỜI HẠN HỢP ĐỒNG	
				Số giấy CN ĐKKD	Điện thoại	Ngày ký	Ngày hết hạn
1	Suất ăn học sinh	Công ty Cổ phần 5SPRO	Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội	0104 104405	024 3872 8688	1/9/2020	31/05/2021
DANH SÁCH CÁC NHÀ CUNG ỨNG THỰC PHẨM CỦA CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO							
STT	LOẠI THỰC PHẨM	NƠI CUNG CẤP		THÔNG TIN VỀ ĐƠN VỊ/NGƯỜI CUNG CẤP		THỜI HẠN HỢP ĐỒNG	
		Họ và tên	Địa chỉ	Số giấy CN ĐKKD	Điện thoại	Ngày ký	Ngày hết hạn
1	Thịt lợn, thịt bò	Công ty TNHH TM Xuất - Nhập khẩu Kim Thủy Phát	Số 104 Vũ Xuân Thiều, Sài Đồng, Long Biên, Hà Nội	0107 486 488	0912 838 122	1/8/2020	1/8/2021
2	Thịt lợn, Thịt bò	Công ty TNHH Thực phẩm Chiến Sĩ	Xã Bình Minh, Huyện Khoái Châu, Tỉnh Hưng Yên	901037573	0982 565 233	1/9/2020	1/9/2021
2	Thịt gà	Công ty TNHH HALO FOODS Việt Nam	Đỗ Xá, Yên Thường, Gia Lâm, Hà Nội	0108 458 444	0984490 082	1/8/2020	1/8/2021
3	Cá viên, Cá file tẩm bột	Công ty TNHH DV và ĐT Phát triển thương mại Vega	Số 33 Ngõ Tất Tố, Văn Miếu, Đống Đa, Hà Nội	0100 281 932	024 3624 9282	1/8/2020	1/8/2021
5	Trứng gà	Công ty TNHH Trứng sạch Hoàng Anh	Số 630 Ngõ Gia Tự, Long Biên, Hà Nội	107708571	1672791701	1/8/2020	1/8/2021
6	Rau củ quả	HTX SX Tiêu thụ chế biến SPNNAT Xã Văn Nội	Thôn Đầm, Văn Nội, Đông Anh, Hà Nội	0084-ĐA	0987 558 078	1/8/2020	1/8/2021
7	Đậu phụ	Cơ sở đậu Nhật Long Biên	Số 2, ngách 987/68 Ngõ Gia Tự, Thượng Thanh, Long Biên, Hà Nội	108459825	888888374	1/9/2020	1/9/2021
8	Gạo, lạc	HKD Ngô Văn Quyền	Số nhà 88, TT Yên Mỹ, Huyện yên Mỹ, Hưng Yên	0900 286 792	0912 576 133	1/8/2020	1/8/2021
9	Gia vị, nước ngọt	Công ty TNHH Mega Market	Đường Phạm Văn Đồng, Cổ Nhuế, Bắc Từ Liêm, Hà Nội	1114001697	024 3653232	1/8/2020	31/8/2021