

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI, THÁNG 12/2024

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/8/2022.

THỨ	BỮA CHÍNH	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng lượng rau củ quả (gr) ⁽³⁾	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 16/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt tỏi 3. Trứng đảo bông 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt rau ngót	774.2	43.1	36.9	24.6	100.9	120	1. Bánh sandwich 50gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt tỏi 3. Trứng đảo bông 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt rau ngót
3 17/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sườn kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	757.8	42.1	38.2	27.1	89.6	145	1. Sữa MC Kiss 180ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sườn kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt
4 18/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Fillet cá chiên giòn 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh dưa chua thịt	737.1	41	35.2	22.9	96.6	150	1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Fillet cá chiên giòn 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh dưa chua thịt
5 19/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt xào ngô nầm 3. Pizza trứng xúc xích 4. Cải thảo xào 5. Canh xương thịt củ quả	790.9	44	37.9	28.6	95.3	155	1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt xào ngô nầm 3. Pizza trứng xúc xích 4. Cải thảo xào 5. Canh xương thịt củ quả
6 20/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim xá xíu 3. Ruốc thịt nạc 4. Bắp cải xào 5. Canh gà bí đỏ đậu xanh	733.1	40.8	35.1	27.4	86.4	140	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim xá xíu 3. Ruốc thịt nạc 4. Bắp cải xào 5. Canh gà bí đỏ đậu xanh
7 21/12/2024	1. Cơm rang thập cẩm - Cơm trắng, thịt nạc, giò nạc - Nem gà nầm hương - Canh bắp cải thịt băm	732.4	40.7	32.6	24.9	94.6	90	1. Sữa MC CD 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm rang thập cẩm - Cơm trắng, thịt nạc, giò nạc - Nem gà nầm hương - Canh bắp cải thịt băm

Ghi chú: - ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. - ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn.

- Món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần.

Thực đơn gửi ngày: 14/12/2024

Hà Nội, ngày 16... tháng 12... năm 2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
TẢ THANH OAI
HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương