

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ 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 <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng lượng rau củ quả (gr) <sup>(3)</sup>	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 02/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt xá xíu 3. Trứng xào tôm nõn 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	782.5	43.5	36.8	26.7	98.5	130	1. Bánh sandwich 50gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt xá xíu 3. Trứng xào tôm nõn 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt
3 03/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc rim mắm 3. Đậu sốt cà chua 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt	749.7	41.7	37.3	26.2	91.1	150	1. Sữa MC CD 180ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc rim mắm 3. Đậu sốt cà chua 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt
4 04/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá lẩn bột chiên xù 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua thịt băm	732.02	40.7	35.6	19.4	103.6	150	1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá lẩn bột chiên xù 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua thịt băm
5 05/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm kho trứng cút 3. Giò nạc rim 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt	735.01	40.9	35.6	25.8	89.8	125	1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm kho trứng cút 3. Giò nạc rim 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt
6 06/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt xào nấm sò tươi 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	742.5	41.3	35.2	25.8	92.5	155	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt xào nấm sò tươi 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà
7 07/12/2024	1. Cơm rang dưa bò - Cơm trắng, thịt bò, giò nạc - Xúc xích rán - Thịt xào dưa chua - Canh dưa chua thịt băm	761.4	42.3	30.3	31.05	89.2	130	1. Sữa MC CD 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm rang dưa bò - Cơm trắng, thịt bò, giò nạc - Xúc xích rán - Thịt xào dưa chua - Canh dưa chua thịt băm

Ghi chú: - <sup>(1)</sup> Phân trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. - <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. - <sup>(3)</sup> 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: 30/11/2024

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

HÀ NỘI  
GIÁM ĐỐC  
Vũ Hương Hà

Hà Nội, ngày 2... tháng 12, năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG  
TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ  
TẢ THANH OAI  
HIỆU TRƯỞNG  
Đào Chi Phượng