

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

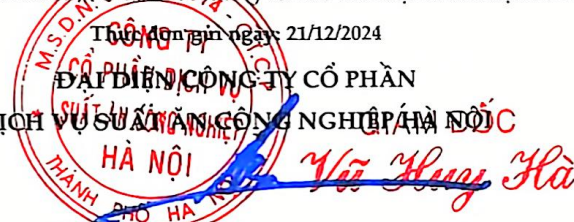
Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/8/2022.

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 23/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho năm dùi gà 3. Trứng tráng hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt	786.2	43.7	36.5	24.1	105.4	135	1. Bánh sandwich 50gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho năm dùi gà 3. Trứng tráng hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt
3 24/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm non rim thịt 3. Đậu chua ngọt tằm vừng 4. Cải thảo xào 5. Canh mùng toi thịt	751.07	41.8	37.7	25.57	92.5	130	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm non rim thịt 3. Đậu chua ngọt tằm vừng 4. Cải thảo xào 5. Canh mùng toi thịt
4 25/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thối là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh củ quả nấu thịt	756.6	42.1	36.05	22.05	101.7	150	1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thối là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh củ quả nấu thịt
5 26/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Chả lụa rim 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	760.5	42.3	34.2	27.5	93.7	130	1. Sữa ADM 180ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Chả lụa rim 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt
6 27/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	748.1	41.6	32.95	26.1	95.4	155	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà
7 28/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt đậu, cà chua 3. Cá Fillet chiên xù 4. Su hào xào 5. Canh bắp cải thịt	712.4	39.6	24.1	27.2	48.7	115	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt đậu, cà chua 3. Cá Fillet chiên xù 4. Su hào xào 5. Canh bắp cải thịt

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 củ quả 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 ban hành ngày: 21/12/2024

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



Hà Nội, ngày 23 tháng 12 năm 2024
ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG
TRƯỜNG
TẢ THANH OAI
HIỆU TRƯỞNG
Đào Chi Phương

