

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI, THÁNG 01/2025**

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 30/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	739.6	41.1	35.8	22.4	97.9	145	1. Bánh sandwich 50gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt
3 31/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho đậu phụ 3. Trứng đúc thịt 4. Bí đỏ xào 5. Canh cải thảo thịt	780.5	43.4	41.1	27.8	90.9	135	1. Sữa MC KIZD 180ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho đậu phụ 3. Trứng đúc thịt 4. Bí đỏ xào 5. Canh cải thảo thịt
4 01/01/2025									
5 02/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán KFC 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ thịt gà	773.01	43	32.6	26.08	102.01	155	1. Sữa ADM 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán KFC 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ thịt gà
6 03/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên xiu mại 3. Trứng cuộn xúc xích 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt	768.9	42.8	37.49	28.61	89.88	140	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên xiu mại 3. Trứng cuộn xúc xích 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt
7 04/01/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Cơm trắng, thịt nạc, giò nạc - Thịt băm rim nước mắm - Khoai tây chiên - Canh mùng toi thịt	777.1	43.2	32.5	24.5	106.39	155	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm rang thập cẩm - Cơm trắng, thịt nạc, giò nạc - Thịt băm rim nước mắm - Khoai tây chiên - Canh mùng toi thịt

Ghi chú :- <sup>(1)</sup> Phần 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: 28/12/2024  
  
**DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**  
 GIÁM ĐỐC  
*Vũ Hưng Hải*

Hà Nội, ngày 28 tháng 12 năm 2024  
  
**TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TẢ THANH OAI**  
 HIỆU TRƯỞNG  
*Đào Chi Phương*