

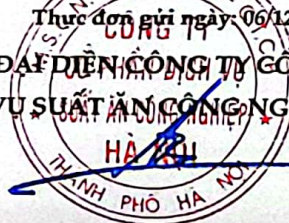
**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI, THÁNG 12/2024**

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 09/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Trứng tráng cuộn 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt	723.5	40.2	36.3	25.9	86.2	125	1. Bánh sandwich 50gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Trứng tráng cuộn 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt
3 10/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm hầm khoai tây 3. Đậu phụ viên thịt 4. Su hào xào 5. Canh bắp cải thịt	723.1	40.2	33.5	20.3	101.3	190	1. Sữa MC Kiss 180ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm hầm khoai tây 3. Đậu phụ viên thịt 4. Su hào xào 5. Canh bắp cải thịt
4 11/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt kho dưa chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	715.4	39.8	32.5	24.5	90.8	155	1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt kho dưa chua 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt
5 12/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt chua ngọt 3. Trứng cút chiên mắm tỏi 4. Bắp cải xào 5. Canh su hào thịt	723.8	40.3	33.2	24.6	92.4	140	1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt chua ngọt 3. Trứng cút chiên mắm tỏi 4. Bắp cải xào 5. Canh su hào thịt
6 - 13/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lắc phô mai 3. Chả lụa rim thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt băm	724.5	40.3	22.8	20.1	93.3	145	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lắc phô mai 3. Chả lụa rim thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt băm
7 14/12/2024	1. Bún chả Thanh Trì - Bún gạo - Nem thịt rán + Chả thịt rán - Nước chấm, gia vị các loại	486.1	27.1	35.3	30.2	104.8	60	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Bún chả Thanh Trì - Bún gạo - Nem thịt rán + Chả thịt rán - Nước chấm, gia vị các loại

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 06/12/2024  
ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huyền Hà

Hà Nội, ngày 12 tháng 12 năm 2024  
ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG  
TRUNG HỌC CƠ SỞ  
TẢ THANH OAI  
HIỆU TRƯỞNG  
Đào Thị Phương

