

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, 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 nấm đùi gà 3. Trứng tráng hành mùi 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt	736.3	41	33.8	23.3	97.4	115		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm đùi 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 nồn rim thịt 3. Đậu chua ngọt tẩm vùng 4. Cải thảo xào 5. Canh mùng toi thịt	709.4	39.5	34.5	24.5	87.7	110		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nồn rim thịt 3. Đậu chua ngọt tẩm vùng 4. Cải thảo xào 5. Canh mùng toi thịt
4 25/12/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua thịt	718.1	39.9	33.2	21.3	96.7	130		1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua 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	715.6	39.8	31.5	26.03	88.6	110		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	728.4	40.5	30.7	25.4	94.4	135		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

Ghi chú :- ⁽¹⁾ Phân 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: 21/12/2024

Hà Nội, ngày 20 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

[Handwritten signature]
Nguyễn T. Bích Thủy