

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

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽¹⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (13/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khế Nấm tươi Trứng gà Su hào, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 83 7 5 63 105 25 12 8	794.38	37.99	22.98	108.70	1. Bánh Sandwich 50gr
Thứ 3 (14/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc, thịt săn kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Cà chua Đậu phụ Khoai tây Mùng tơi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 80 10 15 85 105 25 12 15	775.60	38.70	27.19	93.47	1. Sữa Mộc Châu Kidz 180ml
Thứ 4 (15/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khế Cá basa fillet Cà chua Bắp cải, cà rốt Bí xanh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 78 3 55 15 105 35 20 15	760.50	34.87	23.87	100.90	1. Bánh BBC Bơ sữa 50gr
Thứ 5 (16/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm non ram thịt 3. Pizza trứng xúc xích 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh xương củ quả	Gạo Bắc hương Thịt nạc Tôm non Trứng gà Xúc xích Cải ngọt/ Cải chíp Su hào, cà rốt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 65 10 63 5 105 35 15 12	736.80	35.90	27.68	86.03	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml
Thứ 6 (17/01)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên sốt me 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Me quả Cải thảo, cà rốt Bí đỏ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 110 43 18 2 105 35 12 12	778.70	35.80	28.90	93.80	1. Sữa Mộc Châu Kidz 110ml
Thứ 7 (18/01)	1. Cơm rang thập cẩm 2. Nem gà nấm hương 3. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Giò nạc Trứng gà Ức gà Rau củ quả Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 25 20 30 30 105 30 12 15	787.27	35.25	28.14	98.30	1. Sữa Mộc Châu CD 110ml

Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.
- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo)⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 10/01/2025

GIAM ĐỐC
 Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025

HIỆU TRƯỞNG
 Đào Chi Phương