

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI, THÁNG 02/2025

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 % ⁽³⁾ | | | Bữa phụ/ Bữa xế |
|------------------|---|---|--|--|-----------------------------------|------------------------|-------|--------|--------------------------------|
| | | | | | | Protein | Lipit | Glucid | |
| | | | | | | | | | |
| Thứ 4 (19/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu sốt thịt băm 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt nạc cà chua | Gạo Bắc hương Thịt bò xò Thịt nạc Đậu phụ Khoai tây, cà rốt Bắp cải Cà chua Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 48 5 85 65 100 25 12 15 | 761.93 | 32.79 | 22.71 | 105.42 | 1. Sữa ADM Vinamilk 110ml |
| Thứ 5 (20/02) | 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 | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Cà chua Su hào, cà rốt Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 60 10 80 15 105 25 20 15 | 759.8 | 36.12 | 22.42 | 102.8 | 1. Sữa Mộc Châu CD 110ml |
| Thứ 6 (21/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Giò nạc rim nước mắm 4. Bí non xào tỏi 5. Canh cải thảo thịt băm | Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sẵn Giò nạc Trứng gà Cải thảo, cà rốt Bí non Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 60 35 65 30 105 15 12 | 759.95 | 38.1 | 24.68 | 96.17 | 1. Sữa Su su Vinamilk 110ml |
| | | | | | | | | | |

Chú ý: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/luần. - 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: 14/02/2025
 M.S.D.N: 011028714
CÔNG TY ĐẠI DIỆN CÔNG TY
CƠ PHẦN DỊCH VỤ
SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP
HÀ NỘI
 GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngày 19 tháng 02 năm 2025
TRƯỜNG ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
TÁ THANH OAI
 HIỆU TRƯỞNG
Đào Thị Phương