

**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 <sup>(1)</sup>	Năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(3)</sup>			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 4 (26/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, chả nạc kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Chả nạc Đậu phụ Cà chua Su hào, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 88 35 85 15 105 25 12 15	835.12	38.17	21.44	94.22	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml
Thứ 5 (27/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Cà chua Bắp cải, cà rốt Mùng toi Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 78 3 55 15 105 25 20 15	766.87	34.94	23.80	102.72	1. Sữa Mộc Châu Kidz 110ml
Thứ 6 (28/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phở mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Cải thảo, cà rốt Khoai tây, củ cải Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 110 45 15 105 30 20 12	775.92	37.11	29.25	90.18	1. Sữa Su su Vinamilk 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.  
 - <sup>(1)</sup> Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo)<sup>(2)</sup> của một bữa.



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà



TRƯỜNG  
TÁ THANH OAI  
HIỆU TRƯỞNG  
Đào Chi Phương