Công ty CP Dịch vụ Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - SN 192, Đường 19/5, P. Văn Quán, Q. Hà Đông, TP. Hà Nội

Hanoi Catering

# THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ 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] Protein | Lipit | Glucid | Bữa phụ/ Bữa xế |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Thứ 2 (03/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 803.03 | 38.9 | 29.33 | 95.72 | 1. Sữa ADM Vinamilk 110ml |
| | 2. Thịt kho trứng | Thịt nạc | gr | 55 | | | | | |
| | 3. Ức gà xào hành nấm | Ức gà bỏ da | gr | 60 | | | | | |
| | 4. Bí đỏ xào | Trứng gà | gr | 65 | | | | | |
| | 5. Canh rau cải thịt | Hành tây, cà rốt | gr | 20 | | | | | |
| | | Cải canh | gr | 25 | | | | | |
| | | Bí đỏ | gr | 105 | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 15 | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 12 | | | | | |
| Thứ 3 (04/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 762.7 | 33.29 | 22.49 | 106.15 | 1. Sữa SCU TT VNM Kidz 170ml |
| | 2. Thịt bò, khoai tây sốt vang | Thịt bò xô | gr | 48 | | | | | |
| | 3. Đậu rán tẩm Maggi | Thịt nạc | gr | 3 | | | | | |
| | 4. Bắp cải xào | Đậu phụ | gr | 95 | | | | | |
| | 5. Canh thịt đậu nấu chua | Khoai tây, cà rốt | gr | 70 | | | | | |
| | | Bắp cải | gr | 100 | | | | | |
| | | Cà chua, dứa, sấu | gr | 25 | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 12 | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 15 | | | | | |
| Thứ 4 (05/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 754.93 | 35.45 | 22.21 | 102.74 | 1. Bánh BBC Bơ sữa 50gr |
| | 2. Cá fillet chiên giòn | Thịt nạc | gr | 57 | | | | | |
| | 3. Thịt sốt cà chua | Thịt sấn | gr | 10 | | | | | |
| | 4. Su hào xào | Cá basa fillet | gr | 80 | | | | | |
| | 5. Canh cải thảo thịt bằm | Cà chua | gr | 15 | | | | | |
| | | Su hào, cà rốt | gr | 105 | | | | | |
| | | Cải thảo | gr | 30 | | | | | |
| | | Gia vị nấu, bột | gr | 20 | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 15 | | | | | |
| Thứ 5 (06/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 763.2 | 35.06 | 24.58 | 99.92 | 1. Sữa Su su Vinamilk 110ml |
| | 2. Chả thịt viên om nấm | Thịt nạc | gr | 58 | | | | | |
| | 3. Trứng cút xốt chua ngọt | Thịt sấn | gr | 10 | | | | | |
| | 4. Cải ngọt xào | Mỡ khổ | gr | 5 | | | | | |
| | 5. Canh thịt bí đỏ đỗ xanh | Trứng cút | gr | 50 | | | | | |
| | | Cải ngọt | gr | 100 | | | | | |
| | | Bí đỏ, đỗ xanh | gr | 35 | | | | | |
| | | Gia vị nấu, bột | gr | 20 | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 10 | | | | | |
| Thứ 6 (07/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 776.18 | 35.96 | 26.52 | 98.51 | 1. Bánh Sandwich Kinh Đô 50gr |
| | 2. Gà rim me tỏi | Thịt gà | gr | 110 | | | | | |
| | 3. Thịt bằm xào ngô | Thịt nạc | gr | 45 | | | | | |
| | 4. Cải thảo xào | Ngô ngọt | gr | 15 | | | | | |
| | 5. Canh củ quả thịt gà | Me quả | gr | 2 | | | | | |
| | | Cải thảo, cà rốt | gr | 105 | | | | | |
| | | Su hào, củ cải | gr | 35 | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 12 | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 12 | | | | | |
| Thứ 7 (08/02) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 120 | 761.43 | 31.06 | 40.76 | 66.42 | 1. Sữa Mộc Châu Kizd 110ml |
| | 2. Thịt kho đậu phụ | Thịt nạc | gr | 55 | | | | | |
| | 3. Chả cá thì là (bếp làm) | Mỡ khổ | gr | 3 | | | | | |
| | 4. Khoai tây xào | Cá basa fillet | gr | 55 | | | | | |
| | 5. Canh bắp cải thịt | Đậu phụ | gr | 80 | | | | | |
| | | Khoai tây | gr | 85 | | | | | |
| | | Bắp cải, cà rốt | gr | 30 | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 12 | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 12 | | | | | |

*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. - [3] Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) [2] của một bữa.*

Thực đơn gửi ngày: 24/01/2025

**ĐẠI DIỆN CÔNG TY**

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngày 3...tháng 2..năm 2025

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**

HIỆU TRƯỞNG

Đào Thị Phượng