

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TÁ THANH OAI, THÁNG 03/2025

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 (05/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Đậu sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt cà chua	Gạo Bắc hương Tôm nõn Thịt nạc Thịt sấn Đậu phụ Bắp cải, cà rốt Cà chua Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 10 60 10 80 85 40 15 15	720.58	34.78	26.27	86.25	1. Sữa Mộc Châu Kizd 110ml
Thứ 5 (06/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Cá basa fillet Cà chua Su hào, cà rốt Cải thảo Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 60 80 15 85 25 25 15	711.38	32.83	21.61	96.39	1. Sữa Su su Vinamilk 110ml
Thứ 6 (07/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả trứng thịt băm 3. Thịt, giò nạc xào nấm 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, mỡ khở Giò nạc Trứng gà Nấm đùi gà Khoai tây Mùng tơi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 56 20 63 5 80 25 15 15	732.04	33.45	25.3	92.62	1. Bánh Sandwich Kinh Đô 50gr

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⁾ Năng lượng (Kcalo) được nêu trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

M.SDN: 01102896
 CÔNG TY ĐẠI DIỆN CÔNG TY SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
 Giám Đốc
 Vũ Hữu Hà

Hà Nội, ngày 2 tháng 3 năm 2025
 TRƯỞNG TRUNG ƯƠNG NHÀ TRƯỜNG
 TÁ THANH OAI
 Đào Thị Phương