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

THỰC ĐƠN NHÂN VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ, 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 2 (24/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên nước mắm 3. Thịt bò xào củ cải 4. Bí đỏ xào tỏi 5. Canh cải thảo thịt bằm	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt bò Củ cải Bí đỏ Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 120 25 150 150 30 20 12	739.45	35.77	26.74	88.81	
Thứ 3 (25/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Cà tím bung đậu thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt nạc Trứng gà Đậu phụ Cà tím Cải thảo, cà rốt Củ cải, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 65 65 100 100 150 35 12 12	727.88	33.27	25.72	90.92	
Thứ 4 (26/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tép moi rang thịt 3. Lạc chao dầu 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Tép moi Thịt nạc Lạc khô Bắp cải, cà rốt Mùng tơi Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 20 73 30 150 25 20 15	715.55	32.27	23.12	90.07	
Thứ 5 (27/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá nục chiên mắm tỏi 3. Thịt kho cà chua 4. Cải ngọt xào/Cải chíp xào 5. Canh cà chua thịt bằm	Gạo Bắc hương Cá nục Thịt nạc, thịt sấn Cà chua Cải ngọt/ Cải chíp Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr	120 150 50 45 150 12 12	727.2	34.46	28.55	82.21	
Thứ 6 (28/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho đậu 3. Trứng đúc thịt 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Trứng gà Đậu phụ Su hào, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 68 90 100 150 25 12 15	790.39	35.65	22.73	86.59	

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: 20/02/2025

Hà Nội, ngày 24 tháng 2 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Ngô Tấn Vinh

Scanned with CamScanner