

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 10/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 10/2024 (tuần từ ngày 30/9 - 06/10) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid				
				Tiêu chuẩn			685-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0	
Tuần 05	Thứ 2 (30/9)	Com	Thịt rang hành Thịt nạc 62gr, gia vị	Pizza trứng chiên Trứng gà 60gr, thịt 3gr	Khoai tây xào Khoai tây: 100gr	Canh bí xanh thịt Bí xanh 35gr, thịt nạc 3gr	719.8	40	21.6	27.3	51.1	13	135	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
	Thứ 3 (01/10)	Com	Cá basa chiên sả Cá basa fillet 110gr, bột	Thịt băm xào ngô Thịt nạc 40gr, ngô 25gr	Giá đỗ xào miến Giá đỗ, miến, cà rốt: 80gr	Canh ngao nấu chua Rau củ 30gr, ngao 25gr	712	39.6	19.5	26.4	54.1	12	140	1.8	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	Thứ 4 (02/10)	Com	Tôm thịt ram ngọt Thịt 58gr, Tôm nõn 14gr	Đậu tằm xì dầu Đậu phụ 85gr, gia vị	Bí đỏ xào Bí đỏ: 105gr	Canh bắp cải thịt Rau củ 30gr, thịt nạc 3gr	714.1	39.7	21.2	24.1	54.7	11	135	1.8	Bánh Staff HN 40gr
	Thứ 5 (03/10)	Com	Thịt băm kho trứng Thịt 53gr, Trứng 1 quả	Muối vừng lạc Lạc, vừng rang: 25gr	Bí xanh xào Bí xanh: 105gr	Canh thịt nấu chua Rau củ 30gr, thịt nạc 3gr	714.5	39.7	19.3	27.1	53.6	12	140	1.8	Sữa ADIM Vinamilk 110ml
	Thứ 6 (04/10)	Com	Gà chiên sốt me Thịt gà 110gr, gia vị	Giò nạc rim Giò nạc 40gr, gia vị	Bắp cải xào Bắp cải, cà rốt: 100gr	Canh củ quả thịt gà Củ quả 35gr, thịt gà 5gr	717.1	39.9	22.2	24.9	52.9	11	135	1.8	Bánh BBC 55gr
	Thứ 7 (05/10)	Com	Thịt xào chua ngọt Thịt nạc 57gr, gia vị	Cá thịt viên rán Cá fillet, Thịt mỡ: 52gr	Khoai tây xào Khoai tây: 100gr	Canh bắp cải thịt Rau củ 30gr, thịt nạc 3gr	715.3	39.8	20.4	26.5	53.1	11	130	1.8	Sữa Susu Vinamilk 110ml

### II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Trong đó:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. <sup>(2)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày.... tháng 09 năm 2024

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



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày.... tháng 09 năm 2024



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Thành