

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI, THÁNG 10/2024

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 ban hành ngày 10/8/2022.

THỨ	BỮA CHÍNH	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng lượng rau củ quả (gr) <sup>(3)</sup>	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 21/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm kho trứng 3. Muối vừng lạc 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	711.9	39.6	22.5	26.9	50.6	115	1. Bánh mỳ tươi 40gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm kho trứng 3. Muối vừng lạc 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống
3 22/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò sốt khoai tây chiên 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	708.8	39.4	21.2	25.7	53.1	190	1. Sữa ADM 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò sốt khoai tây chiên 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua
4 23/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa chiên giòn vị phô mai 3. Thịt rang mắm tỏi 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	707.8	39.4	20.2	26.3	53.5	130	1. Bánh mỳ Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa chiên giòn vị phô mai 3. Thịt rang mắm tỏi 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt
5 24/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt xá xù 3. Trứng đúc tôm thịt 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt rau ngót	712.6	39.6	22.3	26.1	51.6	120	1. Sữa su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt xá xù 3. Trứng đúc tôm thịt 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt rau ngót
6 25/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho mặn ngọt 3. Thịt, chả nạc xào ngũ sắc 4. Giá đỗ xào 5. Canh bí xanh thịt gà	709.9	39.5	21.8	26.7	51.5	140	1. Bánh mỳ bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho mặn ngọt 3. Thịt, chả nạc xào ngũ sắc 4. Giá đỗ xào 5. Canh bí xanh thịt gà
7 26/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang hành 3. Cá mai chiên giòn 4. Cải ngọt xào 5. Canh củ quả thịt	710.1	39.5	23.4	26.5	50.1	135	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang hành 3. Cá mai chiên giòn 4. Cải ngọt xào 5. Canh củ quả thịt

Ghi chú: -<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 lượng rau củ quả trong thực đơn.

- Món ăn có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần.

Thực đơn gửi ngày: 18/10/2024  
  
**CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**  
**HÀ NỘI**  
**GIÁM ĐỐC**

Hà Nội, ngày 18 tháng 10 năm 2024  
  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI**  
**TẢ THANH OAI**  
**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
**Nguyễn Thị Thành**