

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 ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng lượng rau củ quả ⁽³⁾ (gr)	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 28/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt xào chua ngọt 3.Ức gà tẩm bột chiên xù 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt rau ngót	710.1	39.5	21.5	25.6	52.9	120	1. Bánh mỳ tươi 40gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt xào chua ngọt 3.Ức gà tẩm bột chiên xù 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt rau ngót
3 29/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho tàu 3. Đậu rán tẩm hành 4. Cải ngọt xào 5. Canh củ quả thịt	713	39.7	22.7	27.1	50.2	135	1. Sữa ADM 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho tàu 3. Đậu rán tẩm hành 4. Cải ngọt xào 5. Canh củ quả thịt
4 30/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa viên thịt chiên 3. Giò nạc rim thịt băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh mùng tơi nấu tép	708.5	39.4	20.3	24.3	55.4	130	1. Bánh mỳ Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa viên thịt chiên 3. Giò nạc rim thịt băm 4. Su su xào tỏi 5. Canh mùng tơi nấu tép
5 31/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rô ti nước mắm 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh bí xanh thịt gà	710.5	39.5	21.7	26.9	51.4	140	1. Sữa su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rô ti nước mắm 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh bí xanh thịt gà
6 01/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng trắng cuộn 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	713.7	39.7	23.1	27.2	49.7	135	1. Bánh mỳ bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng trắng cuộn 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua
7 02/11/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Thịt rang ngọt 3. Dưa hấu 4. Canh rau cải thịt	710.8	39.5	24.1	27.2	48.7	55	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm rang thập cẩm 2. Thịt rang ngọt 3. Dưa hấu 4. Canh rau cải thịt

Ghi chú: - ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. - ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn.
- Món rau xào 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: 26/10/2024

 CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
 HÀ NỘI
 GIÁM ĐỐC
 Vũ Huy Hà

ngày 28 tháng 10 năm 2024

 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TẢ THANH OAI
 NGUYỄN THỊ THÀNH HIỆU TRƯỞNG
 Nguyễn Thị Thành