

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	Định lượng Thực phẩm (gram)		Năng lượng ⁽³⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
		Sống ⁽¹⁾	Chín ⁽²⁾				
2 07/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rán sốt xá xiu 3. Trứng kho nước tương 4. Bí xanh xào 5. Canh thịt nấu chua	115gr 70gr 1 quả 105gr Rau quả 35gr + 3gr thịt	230-250gr 42-45gr 43-45gr 63-65gr 240-260ml	714.7	39.8	1. Bánh mì tươi 40gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rán sốt xá xiu + Lạc rim 3. Trứng kho nước tương 4. Bí xanh xào 5. Canh thịt nấu chua
3 08/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò sốt khoai tây chiên 3. Đậu phụ hấp thịt băm 4. Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi thịt	115gr 15gr thịt bò + 35gr thịt 85gr + 10gr thịt 105gr 25gr + 3gr thịt	230-250gr 52-55gr 65-75gr 63-65gr 240-260ml	710.5	39.5	1. Sữa Mộc Châu CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò sốt khoai tây chiên 3. Đậu nhồi thịt rán 4. Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi thịt
4 09/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa fillet chiên xù 3. Thịt lợn xào dứa 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh bí xanh thịt	115gr 110gr 37gr thịt + 15gr dứa 85gr 40gr + 3gr thịt	230-250gr 65-68gr 30-32gr 55-60gr 240-260ml	709.5	39.5	1. Bánh mì ruốc Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá nục chiên tói sá 3. Thịt lợn xào dứa 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh bí xanh thịt
5 10/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho chả lụa 3. Trứng tráng hành 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	115gr 47gr thịt + 30gr chả 1 quả 105gr 25gr + 3gr thịt	230-250gr 47-50gr 43-45gr 55-60gr 240-260ml	715.1	39.8	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho chả lụa 3. Trứng tráng hành 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt
6 11/10/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim mắm tỏi 3. Thịt xào tép moi, ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ đỗ xanh thịt	115gr 115gr 35gr thịt + 2gr tép + 15gr ngô 100gr 38gr + 3gr thịt	230-250gr 62-65gr 27-30gr 60-65gr 240-260ml	710.4	39.5	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim mắm tỏi 3. Thịt xào tép moi, ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ đỗ xanh thịt
7 12/10/2024	1. Mỳ Ý sốt spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn - Nước sốt rau củ quả - Khoai tây chiên	90gr 15gr thịt bò + 50gr thịt 85gr 130gr	190-200gr 280-300ml 65gr	712.4	39.6	1. Sữa Mộc Châu CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Mỳ Ý sốt spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn - Nước sốt rau củ quả - Khoai tây chiên

Ghi chú: - ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín ⁽²⁾ - ⁽³⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

- Món rau xào 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: 05/10/2024
CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
 HÀ NỘI
 GIAM ĐỐC
Vũ Hưng Hà

Hà Nội, ngày 12 tháng 10 năm 2024
TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Thành