

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI, THÁNG 11/2024**

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 hàng 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 04/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên mộc nhĩ sốt chua ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng toi nấu thịt	710.8	39.5	23.1	27.2	49.7	135	1. Bánh mì tươi 40gr Công ty Kính Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên mộc nhĩ sốt chua ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng toi nấu thịt
3 05/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu rán tẩm xì dầu 4. Su su xào tỏi 5. Canh rau cải thịt	712.6	39.6	22.8	27.3	49.9	130	1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu rán tẩm xì dầu 4. Su su xào tỏi 5. Canh rau cải thịt
4 06/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa chiên xù 3. Thịt, chả nạc xào ngô 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt rau ngót	707.8	39.4	21.3	24.3	54.4	135	1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá basa chiên xù 3. Thịt, chả nạc xào ngô 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt rau ngót
5 07/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Xúc xích, khoai tây lắc phô mai 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	711.9	39.6	21.7	25.8	52.5	210	1. Sữa ADM 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Xúc xích, khoai tây lắc phô mai 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua
6 08/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên sốt mắm me 3. Cá mai chiên giòn 4. Bí xanh xào 5. Canh bắp cải thịt	709.9	39.5	22.1	27.2	50.7	135	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên sốt mắm me 3. Cá mai chiên giòn 4. Bí xanh xào 5. Canh bắp cải thịt
7 09/11/2024	1. Mỳ Ý sốt spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn, xúc xích - Nước sốt rau củ quả - Khoai tây chiên	712.4	39.6	24.1	27.2	48.7	115	1. Sữa MC CD 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Mỳ Ý sốt spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn, xúc xích - Nước sốt rau củ quả - Khoai tây chiên

Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phân 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.  
- Một rau củ quả chỉ 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: 02/11/2024  
**CÔNG TY CỔ PHẦN SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**  
 ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN  
 DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI  
 GIÁM ĐỐC  
*Vũ Huy Hà*

Hà Nội, ngày..... tháng..... năm 2024  
 ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG  
**TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TẢ THANH OAI**  
*[Signature]*