

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

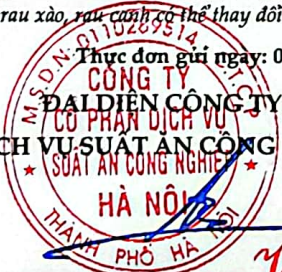
Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/8/2022.

THỨ	BỮA CHÍNH	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng lượng rau củ quả (gr) ⁽³⁾	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 11/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Trứng xào tôm nõn 4. Cải ngọt xào 5. Canh củ quả thịt	711.7	39.6	23.5	27.2	49.3	140	1. Bánh mỳ tươi 40gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Trứng xào tôm nõn 4. Cải ngọt xào 5. Canh củ quả thịt
3 12/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm tẩm hấp 3. Chả ức gà đậu phụ 4. Su su xào 5. Canh rau cải thịt	713.6	39.7	23.1	26.8	50.1	130	1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm tẩm hấp 3. Chả ức gà đậu phụ 4. Su su xào 5. Canh rau cải thịt
4 13/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet viên thịt chiên 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua	706.7	39.3	21.7	24.9	53.4	155	1. Bánh mỳ Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet viên thịt chiên 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua
5 14/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Giò nạc rìm 4. Cải chíp xào 5. Canh mùng toi thịt	714.3	39.7	23.9	26.4	49.7	130	1. Sữa ADM 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Giò nạc rìm 4. Cải chíp xào 5. Canh mùng toi thịt
6 15/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phô mai 3. Nui xào Spaghetti 4. Khoai tây xào 5. Canh bí xanh thịt gà	711	39.5	22.3	26.9	50.8	145	1. Bánh mỳ bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phô mai 3. Nui xào Spaghetti 4. Khoai tây xào 5. Canh bí xanh thịt gà
7 16/11/2024	1. Cơm rang thập cẩm 2. Chả nạc rìm - 3. Khoai tây chiên thái sợi 4. Canh mùng toi thịt	710.8	39.5	24.1	27.2	48.7	55	1. Sữa MC CD 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm rang thập cẩm 2. Chả nạc rìm 3. Khoai tây chiên thái sợi 4. Canh mùng toi thịt

Ghi chú: - ⁽¹⁾ Phân 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, rau canh 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: 09/11/2024
ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI



GIÁM ĐỐC

Vũ Hương Hà

Hà Nội, ngày tháng năm 2024



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
TẢ THANH OAI

Chị Phương