

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 18/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên hấp 3. Trứng xào rau mùi 4. Cải chíp xào 5. Canh mùng toi thịt	764.6	42.5	35.8	28.7	91	145	1. Bánh mỳ tươi 40gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên hấp 3. Trứng luộc 4. Rau cải Đông Dư luộc 5. Canh mùng toi thịt
3 19/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu sốt thịt băm 4. Cải thảo xào 5. Canh thịt nấu chua	746.1	41.5	34.08	21.8	103	205	1. Sữa ADM 180ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu sốt thịt băm 4. Cải thảo xào 5. Canh thịt nấu chua
4 20/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột chiên xù 3. Thịt thăn rim mặn ngọt 4. Cải ngọt xào 5. Canh bí đỏ thịt băm	764.6	42.5	45.2	25	89.6	140	1. Bánh mỳ Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột chiên xù 3. Thịt thăn rim mặn ngọt 4. Cải ngọt xào 5. Canh bí đỏ thịt băm
5 21/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Cá mai chiên chua ngọt 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh rau cải thịt	710.2	39.5	37.7	21.6	91.1	130	1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Cá mai chiên chua ngọt 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh rau cải thịt
6 22/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà giòn sốt mắm tỏi 3. Thịt kho củ cải 4. Khoai tây xào 5. Canh bí xanh thịt gà	745.7	41.5	27.2	22.9	107.5	190	1. Bánh mỳ bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà giòn sốt mắm tỏi 3. Thịt kho củ cải 4. Khoai tây xào 5. Canh bí xanh thịt gà
7 23/11/2024	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu sốt cà chua 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt	745.9	41.5	36.1	25.2	93	160	1. Sữa MC CĐ 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Đậu sốt cà chua 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả 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, 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: 16/11/2024

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

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

Đào Chi Phương