

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ TRƯỜNG THCS TÁ 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 25/11/2024 | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Pizza trứng phô mai 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh rau cải thịt | 761.9 | 42.4 | 39.3 | 28.6 | 86.6 | 125 | 1. Bánh sandwich 50gr Công ty Kinh Đô | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Pizza trứng phô mai 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh rau cải thịt |
| 3 26/11/2024 | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm sốt cà chua 3. Đậu rán tẩm hành 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt | 750.7 | 41.8 | 37.5 | 27.1 | 88.6 | 150 | 1. Sữa ADM 180ml Công ty Vinamilk | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm sốt cà chua 3. Đậu rán tẩm hành 4. Cải thảo xào 5. Canh su hào thịt |
| 4 27/11/2024 | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet viên thịt rán (tự làm) 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua thịt | 741.4 | 41.2 | 34.4 | 19.7 | 106.2 | 150 | 1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet viên thịt rán (tự làm) 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su hào xào 5. Canh dưa chua thịt |
| 5 28/11/2024 | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho 3. Trứng tráng hành mùi 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt | 748.4 | 41.6 | 36.5 | 28.5 | 86.2 | 125 | 1. Sữa Su su 110ml Công ty Vinamilk | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho 3. Trứng tráng hành mùi 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt |
| 6 29/11/2024 | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên mắm tỏi 3. Chả nạc rim thịt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà | 748.9 | 41.7 | 28.3 | 20.4 | 93.3 | 140 | 1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên mắm tỏi 3. Chả nạc rim thịt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà |
| 7 30/11/2024 | 1. Mỳ Ý sốt spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn, xúc xích - Nước sốt rau củ quả - Khoai tây chiên | 742.7 | 41.3 | 30.1 | 42.2 | 59.5 | 125 | 1. Sữa MC CĐ 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: ⁽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 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: 22/11/2024
CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
 HÀ NỘI
 PHỐ HÀ NỘI

Hà Nội, ngày..... tháng..... năm 2024
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TÁ THANH OAI
 ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
Đào Chi Phương