

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI - THÁNG 9/2024

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn THÁNG 9/2024 (từ ngày 09/9 - 14/9) như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món rau xào	Món canh	Năng lượng <sup>(1)</sup> (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (gr)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (gr)	Bữa phụ/ Bữa xế
									Protein	Lipit	Glucid				
				<b>Tiêu chuẩn</b>			532.5-710	30.0-40.0	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0	
Tuần 02	Thứ 2 (09/9)	Cơm	Cá fillet chiên thì là Cá basa fillet 85gr, bột	Thịt bằm xào ngô Thịt nạc 40gr, ngô ngọt	Bí đỏ xào tỏi Bí đỏ: 100gr	Canh thịt rau ngót Rau ngót 15gr, thịt 3gr	704.3	39.2	20.3	26.1	53.6	11	155	1.8	BMT Kinh Đô 40gr
	Thứ 3 (10/9)	Cơm	Ruốc thịt nạc Thịt nạc 60gr, gia vị	Trứng đúc thịt Trứng gà 60gr, thịt 3gr	Bắp cải xào Bắp cải, cà rốt: 100gr	Canh bí xanh thịt Bí xanh 35gr, thịt 3gr	713	39.7	20.3	27.1	52.6	12	115	1.8	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	Thứ 4 (11/9)	Cơm	Tôm nõn ram thịt Thịt 55gr, Tôm nõn 10gr	Đậu rán tẩm hành Đậu phụ 85gr, gia vị	Su su nạo sợi xào Su su, cà rốt: 105gr	Canh rau cải thịt Rau cải 25gr, thịt 3gr	716.1	39.8	21.6	27.3	51.1	13	125	1.8	Bánh Staff HN 40gr
	Thứ 5 (12/9)	Cơm	Thịt xốt chua ngọt Thịt nạc 55gr, gia vị	Nem thịt rán Thịt, mỡ 20gr; rau 30gr	Giá đỗ cà rốt xào Giá đỗ, cà rốt: 80gr	Canh thịt rau ngót Rau ngót 15gr, thịt 3gr	713	39.7	20.5	26.4	53.1	12	150	1.8	Sữa ADM Vinamilk 110ml
	Thứ 6 (13/9)	Cơm	Gà rang gừng nghệ Thịt gà 105gr, gừng	Chả lụa rim Chả nạc 35gr, gia vị	Bí xanh nạo sợi xào Bí xanh: 105gr	Canh bắp cải thịt gà Rau củ 30gr, thịt gà 5gr	707.7	39.4	20.4	26.5	53.1	11	135	1.8	Bánh BBC 55gr
	Thứ 7 (14/9)	Cơm	Thịt thăn chiên xù Thịt nạc 55gr, bột rán	Tôm ram ngọt Tôm tươi 30gr, sả củ	Rau muống xào tỏi Rau muống: 100gr	Canh chua rau muống Rau, gia vị chua: 7gr	718.2	39.9	21.6	27.3	51.1	13	110	1.8	Sữa Susu Vinamilk 110ml

### II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Trong đó:

<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 số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng. <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

Thực đơn gửi ngày ... tháng ... năm 2024

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



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

Thanh Trì, ngày 9 tháng 9 năm 2024

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Nguyễn Thị Thành