

**CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI VÀ DỊCH VỤ XNK NHẬT ANH**

Office: Căn SH38, CT1A Chung cư Iris Garden, 30 Trần Hữu Dực, P. Từ Liêm, Hà Nội

THỰC ĐƠN TIÊU HỌC TAM HƯNG

Tuần từ 8/12/2025 - 12/12/2025

Thứ	Thực đơn	Định lượng TP		Năng lượng	Tỷ lệ (%)			Quà chiều	Ghi chú
		Sống	Chín		Protein	Lipit	Glucid		
Thứ 2 (8/12)	Thịt quay ngũ vị	60g	40g-45g	213.6	20%	30%	58%	Sữa Hanoimilk	
	Khoai tây hầm thịt	70g.10g	50g-55g	112					
	Cải chíp xào tỏi	70g	50g-55g	17.5					
	Canh cải nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.2					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				619.5					
Thứ 3 (9/12)	Gà chiên muối	90g	60g-65g	217.8	19%	31%	57%	Sữa Hanoimilk	
	Thịt xào su su	70g.10g	55g-60g	55.2					
	Cải ngọt xào	70g	50g-55g	17.5					
	Canh bí xanh nấu thịt	15g.2g	180ml-220ml	10.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				567.1					
Thứ 4 (10/12)	Thịt xiên rán	60g	40g-45g	213.6	19%	30%	59%	Sữa Hanoimilk	
	Thịt xay rim ngô ngọt	20g.30g	35g-40g	87.7					
	Bắp cải xào	70g	50g-55g	18.2					
	Canh chua dứa thịt	15g.2g	180ml-220ml	7.4					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				593.1					
Thứ 5 (11/12)	Bò xay hầm củ quả	35g.50g	60g-65g	204.05	19%	28%	60%	Sữa Hanoimilk	
	Trứng tráng hành	0.8q	50g-55g	95					
	Cải ngồng xào	70g	50g-55g	19.6					
	Canh bắp cải	15g.2g	180ml-220ml	8.6					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				593.4					
Thứ 6 (12/12)	Thịt viên sốt cà chua	60g	40g-45g	213.6	20%	30%	58%	Sữa Hanoimilk	
	Đậu phụ rim hành	80g	50g-55g	53.1					
	Su su xào	70g	50g-55g	18.9					
	Canh mùng toi	15g.2g	180ml-220ml	13.5					
	Cơm trắng	110g	200g-220g	266.2					
Tổng Calo				565.3					

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CÔNG TY