

Công ty TNHH TP Minh Thoa

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Đơn giá 25.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(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)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Quả Chiếu	Năng Lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỉ Lệ (%)				Tổng số nguyên liệu (3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm Lượng muối(5) (g)
										P(2)	Protein động vật/ Protein Tổng	L(2)	G(2)			
Tiêu Chuẩn								523.5-710	30-40	13.0-20.0	≥48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥10	86-140	≤2
Tuần	Hai	Cơm	Thịt xú mại	Trứng chưng	Bí đỏ xào	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa tươi	695.5	36	17.4	62	28.4	54.2	12	124	1.6
	Ba	Cơm	Thịt gà KFC	Đậu kho	Su su xào cà rốt	Canh bí nấu gà	Sữa chua hút	687.6	38	20.9	52	29.2	49.9	12	125	1.8
	Tư	Bún	Nem	Chả		Canh xương nấu chua	Bánh mì ruốc	665.4	34	18.5	50	21.4	60.1	14	124	1.7
	Năm	Cơm	thịt xá xíu	Chả rim tiêu	Rau muống xào tỏi	Canh me chua	Sữa chua	700.2	38	17.4	68	28.2	54.4	11	136	1.6
	Sáu	Cơm	Cá rô phi chiên giòn			Khoai tây xào thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Chuối + bánh	655.6	32.2	17.7	64.1	22.7	59.5	11	135

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi ngày

(2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa

(3) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị

(4) Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng

(5) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn



CÔNG TY TNHH TP MINH THOA

GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa



TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

BGH Ký Duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Đặng Thị Hạnh