

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

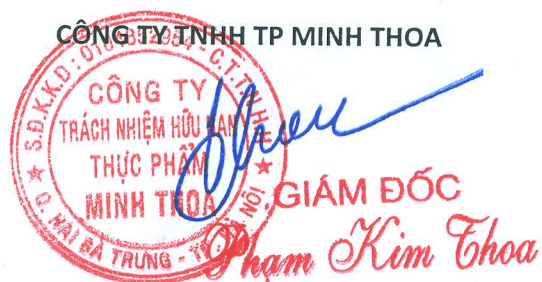
Đơn giá 25.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(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	Quà Chiều	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 1	Hai	Cơm	Thịt sốt cà chua	Trứng tráng hành	Cải ngọt xào tỏi	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Sữa tươi	684.2	38.4	18	58.7	26.2	58.6	12	100	1.4
	Ba	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Su su cà rốt xào thịt	Canh bí nấu thịt gà	Bánh bông lan	702.2	39.6	18.4	54.2	26.2	59.5	11	120	1.6
	Tư	Cơm	Thịt chưng mắm tép	Lạc chao dầu	Rau củ xào hỗn hợp	Canh thịt nấu chua	Sữa chua	668.6	38.5	17.4	52.2	26.4	57.9	12	110	1.8
	Năm	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Gia xào thịt	Canh óc đậu nấu thịt	Chuối + bánh	674.2	37.3	17.2	54.2	24.8	56.5	12	100	1.6
	Sáu	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua		Canh rau mùng tơi	Sữa tươi	682.6	39.5	17.2	54.6	25.2	55.9	11	98	1.4

- 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



TRƯỜNG TH. ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

