

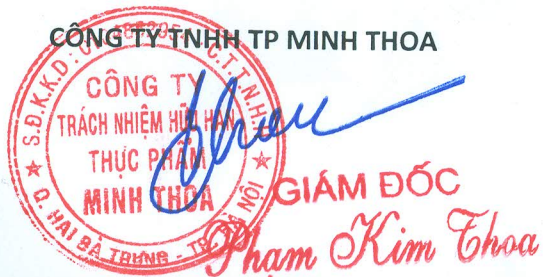
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

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)	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 2	Hai	Cơm	Thịt kho	Trứng cút kho tàu	Khoai tây xào thì là	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa tươi vinamilk	668.8	35.8	17.6	44.8	26.6	56.2	11	110	1.6
	Ba	Cơm	Thịt sốt nước dừa	Đậu rán rim mắm hành	Củ quả xào thập cẩm	Canh óc đậu nấu thịt	Chuối + bánh bông lan kinh đô	700.5	38.2	18.4	46.2	28.4	57.8	14	120	1.8
	Tư	Cơm	Thịt xào cháy cạnh	Muối vừng	Bắp cải cà rốt xào miến	Canh rau ngót nấu thịt	Sữa chua hút	682.6	36.6	16.8	44.6	25.8	56.6	12	100	1.4
	Năm	Cơm	Thịt gà tấm mật ong rán		Mướp giá xào thịt	Canh bí nấu thịt gà	Bánh mì bơ ruốc	678.6	35.8	17.6	46.4	27.2	58.4	11	115	1.6
	Sáu	Cơm	Cá xào hành thì là		Cải thảo nấm hương xào thịt	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa tươi vinamilk	662.8	36.8	16.8	42.8	25.8	54.6	12	100	1.6

- 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



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

BGH Ký Duyệt