

## 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)			
<b>Tiêu Chuẩn</b>								523.5-710	30-40	13.0-20.0	≥48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥10	86-140	≤2
Tuần 24/28	Hai 24/12	Cơm	Thịt băm rang xả	Trứng tráng cuộn	Rau muống xào	Canh me chua	Chuối+ bánh su kem	682,4	38,8	17,6	52,8	28,2	54,5	10	100	1,6
	Ba 25/12	Cơm	Bún -chả -nem			Canh chua nấu thịt	Bánh mì bơ ruốc	664,6	38,2	18,6	56,8	26,8	55,8	12	110	1,4
	Tư 26/12	Cơm	Thịt gà om nấm		Bắp cải cà rốt xào thịt	Canh bí nấu xương gà	Sữa chua uống Vinamilk	674,8	38,6	16,6	58,2	28,4	56,4	10	100	1,4
	Năm 27/12	Cơm	Chả cá sốt cà chua	Thịt rang hành	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh bông lan kính đô	680,6	36,6	16,8	54,6	26,2	58,2	12	110	1,6
	Sáu 28/12	Cơm	Thịt lợn chiên sù		Cải thảo cà rốt xào thịt	Canh mồng tơi nấu cua	Sữa tươi Vinamilk	668,8	35,8	18,2	56,4	24,8	55,6	10	98	1,5

- 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**  
 TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN  
 THỰC ĐƠN  
 MINH THOA  
 GIÁM ĐỐC  
*Phạm Kim Thoa*

**TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**  
 TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG  
 BGH Ký Duyệt  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Dặng Thị Hạnh*