

## 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 hàng 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 3 18-22/2-2019	Hai 18/2 2019	Cơm	Chả cá sốt cà chua	Thịt chao dầu	Bắp cải cà rốt xào	Canh thịt nấu chua	Sữa chua uống Vinamilk	684.4	36.8	18.2	56.4	28.2	54.6	12	120	1.6
	Ba 19/2 2019	Cơm	Thịt gà om nấm		Su su cà rốt xào thịt	Canh bí nấu gà	Chuối + Bánh	664.2	34.8	16.4	52.2	26.6	56.8	10	100	1.5
	Tư 20/2 2019	Cơm	Thịt băm rang xả	Trứng tráng hành	Khoai tây xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk	688.2	38.4	18.6	58.2	28.6	58.2	12	120	1.8
	Năm 21/2 2019	Cơm	Đậu thịt sốt cà chua		Su hào cà rốt xào	Canh cải cúc nấu thịt	Bánh bơ ruốc	680.6	35.4	16.8	54.8	26.8	54.8	11	100	1.4
	Sáu 22/2 2019	Cơm	Thịt lợn chiên sù	Muối vừng	Cải thảo cà rốt xào	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk	674.6	36.6	17.8	56.8	27.4	60.2	12	110	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

**CÔNG TY TNHH TP MINH THOA**  
 CÔNG TY  
 TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN  
 THỰC PHẨM  
 MINH THOA  
 3.Đ.K.K.D. : 0101717171 - CT.T.M.TH  
 02 HAI BÀ TRUNG - THANH MỸ

**GIÁM ĐỐC**  
*Phạm Kim Thoa*

**TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**  
 BGH Ký Duyệt

**TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG**  
*Đặng Thị Hạnh*  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Công ty TNHH thực phẩm Minh Thoa  
Số 12A phố 8/3 Phường Quỳnh Mai, Quận Hai Bà Trưng, TP. Hà Nội

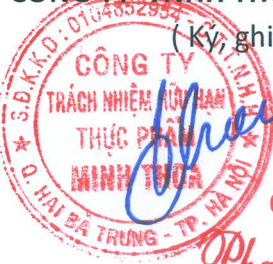
# THỰC ĐƠN TUẦN 3

## TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

( Từ ngày 18 / 02 / 2019 đến ngày 22 / 02 / 2019)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN MẶN 2	MÓN MẶN 3	MÓN XÀO	MÓN CANH	BỮA PHỤ
Hai	18/2/2019	Cơm tẻ	Chả cá sốt cà chua	Thịt chao dầu	Bắp cải cà rốt xào	Canh thịt nấu chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	19/2/2019	Cơm tẻ	Thịt gà om nấm		Su su cà rốt xào thịt	Canh bí nấu gà	Chuối +Bánh
Tư	20/2/2019	Cơm tẻ	Thịt băm rang xả	Trứng tráng hành	Khoai tây xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	21/2/2019	Cơm tẻ	Đậu thịt sốt cà chua		Su hào cà rốt xào	Canh cải cúc nấu thịt	Bánh mỳ bơ ruốc
Sáu	22/2/2019	Cơm tẻ	Thịt lợn chiên sù	Muối vừng	Cải thảo cà rốt xào	Khoai tây cà rốt nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



(Ký, ghi rõ họ tên)

**GIÁM ĐỐC**  
*Phạm Kim Thoa*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG



(Ký, ghi rõ họ tên)

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
*Dặng Thị Hạnh*

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Tháng 2 /2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	hai	Thịt lợn chiên sù	Đậu rán sốt cà chua		Canh bí xanh nấu thịt	
	Ba	Thịt viên nấm hương mộc nhĩ	Trứng ốp nếp		Canh cải cúc nấu thịt	
	Tư	Thịt gà kho gừng	Thịt rang tiêu	Bắp cải xào	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	
	Năm	Thịt rang cháy cạnh	Tôm rang		Canh bắp cải luộc	
	Sáu	Thịt bò cà ri	Lạc rang	Su su xào	Canh cải xanh nấu thịt	

Ghi chú : Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA



**GIÁM ĐỐC**  
*Phạm Kim Thoa*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Dặng Thị Hạnh*