

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 4/3-8/3 2019	Hai 4/3 2019	Cơm	Chả cá sốt cà chua	Thịt băm rang xả	Bắp cải cà rốt xào	Canh thịt nấu chua	Sữa chua uống Vinamilk	680.6	38.2	18.4	54.4	26.4	56.6	12	110	1.6
	Ba 5/3 2019	Cơm	Thịt gà om nấm		Su su cà rốt xào thịt bò	Canh bí nấu gà	Bánh mì bơ ruốc	690.2	36.6	16.8	52.6	28.2	54.8	10	100	1.4
	Tư 6/3 2019	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Rau muống xào thịt bò	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk	686.4	38.8	17.6	56.2	28.6	58.2	12	110	1.5
	Năm 7/3 2019	Cơm	Đậu sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Chuối +Bánh	678.8	36.8	18.2	54.6	25.8	56.4	11	110	1.6
	Sáu 8/3 2019	Cơm	Thịt gà chiên giòn	Muối vừng	Cải thảo cà rốt xào	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Sữa chua uống Vinamilk	700.2	39.2	18.6	55.2	25.2	60.2	12	120	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

 GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG
 BGH Ký Duyệt
