Công ty TNHH TP Minh Thoa

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 hiển 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 (%) P(2)	Tỉ Lệ (%) Protein động vật/ Protein Tổng	Tỉ Lệ (%) L(2)	Tỉ Lệ (%) G(2)	Tổng số nguyên liệu (3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm Lượng muối(5) (g)
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 3 18/3-22/3 2019	Hai 18/3 2019	Cơm	Đậu sốt cà chua	Thịt bò xào ngũ sắc		Canh bầu nấu bột tôm	Sữa chua uống Vinamilk	688.8	38.2	18.4	56.8	26.8	56.8	11	110	1.5
	Ba 19/3 2019	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh mỳ bơ ruốc	678.2	35.4	17.8	52.4	28.2	54.6	10	100	1.4
	Tư 20/3 2019	Cơm	Trứng tráng hành	Chả mực	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk	692.4	38.6	18.8	58.2	28.8	60.2	12	120	1.6
	Năm 21/3 2019	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Cà rốt giá xào miến	Canh cải xanh nấu cá	Chuối + Bánh su kem	668.6	36.2	16.8	52.6	27.6	54.8	11	100	1.5
	Sáu 22/3 2019	Cơm	Thịt gà rang gừng	Lạc chao dầu	Su su cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk	684.2	37.6	18.2	54.8	28.4	58.2	12	120	1.6

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lương 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

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Đặng Thị Hạnh