

Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo, Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia
CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA- HÀ NỘI

THỰC ĐƠN TUẦN 2 THÁNG 10- 2022

10/10/22 đến **14/10/22**

Đơn giá: 28.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn chính + quà chiều + thuế GTGT

Thực đơn xây dựng bởi " thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện theo hướng dẫn của BGD&ĐT và viện dinh dưỡng Quốc Gia

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi

STT	Thứ	Ngày	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ 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								532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	10-10	Cơm	Gà xào ngô nầm + đậu xốt cà chua	Canh củ quả nấu xương	Bắp cải cà rốt xào	Sữa tươi CGHL	553.0	31.2	15.2	48.2	21.5	63.2	14	88.0	1.3
2	Ba	11-10	Cơm	Thịt + trứng kho tàu	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Bánh cốm sữa Hữu Nghị	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5
3	Tư	12-10	Cơm	Bò, lợn hầm củ quả	Canh thịt nấu chua	Su su, cà rốt xào	Sữa trái cây Mộc Châu	591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	13	89.0	1.6
4	Năm	13-10	Cơm	Thịt + giò rim mắm	Canh cải xanh nấu thịt	Đỗ quả cà rốt xào	Chuối tiêu	567.0	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4
5	Sáu	14-10	Cơm	Gà rang gừng	Canh bí nấu xương gà	Giá đỗ cà rốt xào miến	Bánh solite	535.0	30.1	15.2	49.5	20.1	64.7	15	86.0	1.4

Ghi chú:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.