

*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 3 THÁNG 10- 2022**

**17/10/22**

**đến**

**21/10/22**

**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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
<b>Tiêu chuẩn</b>									<b>532.5-710.0</b>	<b>30.0-40.0</b>	<b>13.0-20.0</b>	<b>≥ 48.0</b>	<b>20.0-30.0</b>	<b>50.0-65.0</b>	<b>≥ 10</b>	<b>86.0-140.0</b>	<b>≤ 2.0</b>
1	Hai	17-10	Cơm	Gà lườn chiên xù	Canh cua mồng tơi	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	18-10	Cơm	Thịt + chả nạc rim mắm	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Bánh solite	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5	
3	Tư	19-10	Cơm	Thịt + đậu xốt cà chua	Canh dưa chua	Su su, cà rốt xào	Bánh cốm sữa Hữu Nghị	591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	13	89.0	1.6	
4	Năm	20-10	Cơm	Thịt + trứng kho tàu	Canh cải xanh nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	Chuối tiêu	567.0	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4	
5	Sáu	21-10	Cơm	Chả cá+ thịt lợn xốt cà chua	canh củ quả nấu xương	Rau muống xào tỏi	Sữa trái cây Mộc Châu	535.0	30.1	15.2	49.5	20.1	64.7	15	86.0	1.4	

Ghi chú:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.