

*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 THOẠI- HÀ NỘI**

**THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 9- 2022**

**26/09/22 đến 30/09/22**

**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	26-09	Cơm	Trứng trắng thịt + giò chả rিম মাম	Canh cua mồng tơi	Bắp cải cà rốt xào	Bánh solite	591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	13	89.0	1.6	
2	Ba	27-09	Cơm	Bò, lợn hầm củ quả	Canh thịt nấu chua	Cải thảo cà rốt xào	Sữa tươi CGHL	553.0	31.2	15.2	48.2	21.5	63.2	14	88.0	1.3	
3	Tư	28-09	Cơm	Thịt + trứng kho tàu	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	
4	Năm	29-09	Cơm	Gà rang gừng	Canh bắp cải nấu thịt	Su su cà rốt xào tỏi	Chuối tiêu	680.5	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4	
5	Sáu	30-09	Cơm	Thịt + đậu xốt cà chua	Canh củ quả nấu xương	Giã đồ cà rốt xào miến	Sữa trái cây Mộc Châu	700	38.1	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.