

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	Tráng miệng	Quà Chiều	Năng Lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 3	Hai	Bánh mì	Thịt bò sốt vang			chuối tiêu	Bánh bông lan kinh đô	620.8	34.8	16.8	58.7	22.8	52.8	10	90	12
	Ba	Cơm	Thịt sốt cà chua		Bắp cải xào thịt	Canh óc đậu nấu thịt	Sữa chua hút Vinamilk	682.6	37.3	16.2	56.5	24.8	57.6	11	120	14.8
	Tư	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Su su cà rốt xào thịt	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh ga tô	680.2	38.2	17.4	52.6	25.4	54.8	11	100	16
	Năm	Cơm		Trứng đúc thịt	Cải ngọt nấm hương xào thịt	Canh thịt nấu chua	Sữa tươi vinamilk	668.4	36.8	16.6	60.2	26.6	58.2	10	110	18
	Sáu	Cơm	Thịt gà sốt me		Bắp cải cà rốt xào thịt	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Chuối + Bánh su kem	684.4	38.5	18.4	54.6	25.8	56.6	12	120	16

- 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

Thực đơn thứ 2 thay đổi tổ chức liên hoan chào mừng ngày 20/11

