

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	Món canh	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 1 3-7/12 2018	Hai 3/12	Cơm	Thịt kho	Trứng cút kho tàu	Khoai tây xào thì là	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa tươi vinamilk	682.4	38.3	16.8	54.2	26.4	58.6	10	100	16
	Ba 4/12	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu rán rim mắm hành	Rau muống xào tỏi	Canh me chua	Chuối +bánh su kem	680.6	36.4	17.4	58.6	25.6	56.2	12	110	14
	Tư 5/12	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào thịt	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống vinamilk	664.2	35.8	16.6	53.8	27.2	54.4	11	95	14
	Năm 6/12	Cơm	Chả lá lốt		Su su cà rốt xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Bánh mì bơ ruốc	674.6	36.2	15.8	56.2	24.8	52.8	10	100	16
	Sáu 7/12	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Muối vừng		Canh bắp cải nấu thịt	Sữa tươi vinamilk	700.4	39.3	17.6	60.2	26.8	62.2	12	120	12

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



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Chi Hạnh