

## 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	Quả Chiếu	Năng Lượng (1) kcal	Đáp ứng nhu cầu hằng 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)
<b>Tiêu Chuẩn</b>								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 17-21	Hai 17/12	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán tẩm hành		Canh rau mồng tơi	Chuối -bánh	700,4	36,8	17,6	48,4	28,2	52,8	12	100	1,6
	Ba 18/12	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho tàu	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa tươi Vinamilk	678,4	35,8	18,2	44,8	26,8	56,2	11	120	1,8
	Tư 19/12	Cơm	Thịt chưng mắm tép		Gia cà rốt xào thịt	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Bánh mì bơ ruốc	668,6	36,2	16,8	46,4	25,6	54,6	12	115	1,6
	Năm 20/12	Cơm	Cá rô phi chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào thịt	Canh óc đậu nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk	662,8	36,6	18,4	44,2	27,2	58,2	10	100	1,8
	Sáu 21/12	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Su su cà rốt xào thịt	Canh bí nấu gà	Bánh ga tô	688,4	38,2	16,6	46,6	28,6	56,6	12	120	1,8

- 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

