Công ty TNHH thực phẩm Minh Thoa
Số 12A phố 8/3 Phường Quỳnh Mai, Quận Hai Bà Trưng, TP. Hà Nội

THỰC ĐƠN TUẦN 2
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

(Từ ngày 11 / 03 /2019 đến ngày 15 / 03 /2019)

THỨ	NGÀY	MÓN 1	MÓN MẶN 2	MÓN MẶN 3	MÓN XÀO	MÓN CANH	BỮA PHỤ
Hai	11/03/2019	Cơm tẻ	Trứng chim cút kho	Chả cá viên sốt cà chua	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinamilk
Ba	12/03/2019	Cơm tẻ	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh mỳ bơ ruốc
Tư	13/03/2019	Cơm tẻ	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải cúc nấu thịt bò	Sữa chua uống Vinamilk
Năm	14/03/2019	Cơm tẻ	Cá chiên giòn	Muối vừng	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu cá	Bánh ga tô
Sáu	15/03/2019	Cơm tẻ	Thịt gà sốt chua ngọt		Su hào cà rốt xào thit bò	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk

Chú ý: Rau và canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết
Thực đơn có điều chỉnh và không sử dụng thịt lợn trong thức ăn học sinh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA
(Ký, ghi rõ họ tên)

CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN THỰC PHẨM MINH THOA

GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG
(Ký, ghi rõ họ tên)

Công ty TNHH TP Minh Thoa

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 hiển 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 Chiều	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)			
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 2 11/3-15/3 2019	Hai 11/3 2019	Cơm	Trứng chim cút kho	Chả cá viên sốt cà chua	Rau muống xào	Canh me chua	Sữa chua uống Vinanamilk	682.2	37.4	18.2	54.2	28.3	56.8	12	110	1.5
	Ba 12/3 2019	Cơm	Thịt gà chiên giòn		Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Bánh ga tô	668.4	35.6	17.8	48.3	26.8	54.6	10	100	1.4
	Tư 13/3 2019	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán rim mắm hành		Canh cải cúc nấu thịt bò	Sữa chua uống Vinamilk	700.2	39.4	18.6	56.2	28.2	60.2	14	120	1.6
	Năm 14/3 2019	Cơm	Cá chiên giòn	Muối vừng	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu cá	Bánh mỳ bơ ruốc	688.6	38.2	16.8	52.4	27.6	58.4	12	110	1.5
	Sáu 15/3 2019	Cơm	Thịt gà sốt chua ngọt		Su hào cà rốt xào thịt bò	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk	678.8	37.8	18.4	53.2	28.1	56.2	11	110	1.6

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lương 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

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA

CÔNG TY TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN THỰC PHẨM MINH THOA

GIÁM ĐỐC

Pham Kim Thoa

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

BGH Ký Duyệt