

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ VIỆT HƯNG

Đơn giá 25.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuê

(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 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																
	Hai 8/4 2019	Com	Học sinh nghỉ					523.5-710	30-40	13.0-20.0	≥48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥10	86-140	≤2
	Ba 9/4 2019	Com	Thịt gà om nấm	Trứng trắng cuộn	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí nấu gà	Sữa chua uống Vinamilk	688.4	38.2	18.2	54.6	28.6	58.8	12	120	1.6
Tuần 2	Từ 10/4 12/4 2019	Com	Chả cá sốt cà chua	Thịt rang cháy cạnh	Rau muống xào	Canh me chua	Chuối + Bánh	692.8	38.6	18.6	58.2	27.4	58.6	11	110	1.6
	Năm 11/4 2019	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua		Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Vinamilk	690.2	38.2	18.4	56.4	28.2	56.4	11	110	1.5
	Sáu 12/4 2019	Com	Phở gà				Bánh mỳ bơ rúc	640.8	34.2	17.2	52.8	26.2	54.2	10	100	1.5

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
Đương Thu. Mạnh