



## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

Đơn giá 32.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuốc

(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	Ngon chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30-40%	Tỷ Lệ (%)			Năng lượng tiêu thụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày	
										P	L	G			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13,8-20,8	20,8-26,8	60-67,8		
Tuần 16 16/12/2024	Hà 16/12	Cơm	Gà chiên sốt me	Trứng cút kho	Khoai tây xào	Canh bắp cải nấu thịt cá chua	Sữa fristi Có gai Hà Lan	636,8	38,6	18,8	31,8	58,2	88	7,5	
	Thứ 17/12	Cơm	Thịt Xà xiu om nước cốt dừa	Chả cá sốt cà chua	Bì đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh mì Socola	626,4	37,8	17,6	29,6	57,2	99	7,5	
	Thứ 18/12	Cơm	Sườn sốt dưa	Đậu thịt sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa trái cây Kun	618,8	37,4	17,4	29,2	56,6	88	7,5	
	Năm 19/12	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Trứng rang hành	Cải ngọt xào	Canh bí xanh nấu tôm nõn	Sữa chua uống Kid	630,6	38,2	18,4	31,2	57,8	88	7,5	
	Sau 20/12		Phở tươi		Giò lụa	Thịt gà hấp	Canh xương gà	Bánh mì cơm sữa	610,8	36,6	16,8	28,8	55,4	99	7,5

- 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 chưa muối sử dụng trong thực đơn

**BGH NHÀ TRƯỞNG DUYỆT**

**CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA**