CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

THỰC ĐƠN TUẦN 3 THÁNG 9.2024

16/9/2024 đến 20/9/2024

Đơn giá: 30.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn chính + thuế GTGT

Thực đơn xây dựng bởi" thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện theo hướng dẫn của BGD&ĐT và viện dinh dưỡng Quốc Gia

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi

STT	Thứ	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Quà chiều	Năng lượng[1] (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ 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									532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	16-09	Cơm	Chả nạc rim tiêu	Thịt chưng mắm tép	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải xanh nấu thịt	Dưa hấu	553.0	31.2	15.2	48.2	21.5	63.2	14	88.0	1.3
2	Ba	17-09	Cơm	Cá chiên xù	Muối vừng	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh mồng tơi	Sữa chua uống Kisd	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5
3	Tư	18-09	Cơm	Gà xào nấm	Chả cá sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh đậu nấu thịt, cà chua	Bánh mỳ bơ ruốc	591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	13	89.0	1.6
4	Năm	19-09	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Rau muống xào tỏi	Canh me nấu chua	Sữa chua uống fristi	567.0	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4
5	Sáu	20-09	Bún mọc gà					Bánh mỳ cốm sữa	535.0	30.1	15.2	49.5	20.1	64.7	15	86.0	1.4

Ghi chú:

(1) *Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.*

Đtrc quét b=ng CamScanner