



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

Đơn giá 30.000 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	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30-40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày	
										P	L	G			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	40.0-45.0		
Tuần 04 13/09/2024	Hai 23/09	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Trứng gà trắng hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh dưa nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	636.8	38.8	18.8	31.6	58.2	88	7.5	
	Ba 24/09	Cơm	Thịt gà kho ngô ngọt nấm hương	Chả lợn rim tiêu	Già đỗ cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương gà	Bánh mì cốm sữa	624.6	37.6	17.6	30.2	57.2	99	7.5	
	Tư 25/09	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Đậu thịt sốt Tứ Xuyên	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa trái cây Kun	620.8	36.8	16.8	29.8	56.8	88	7.5	
	Năm 26/09	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Rau muống xào	Canh sấu nấu chua	Bánh mì bơ ruốc	630.4	38.2	18.2	30.8	57.8	70	7.5	
	Sáu 27/09	Cơm rang thập cẩm	Chả lợn	Xúc xích + Trứng gà	Ngô non + Đỗ quả	Canh xương lợn nấu chua	Sữa chua uống Kid	618.8	36.2	16.2	27.6	56.2	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 chứa muối sử dụng trong thực đơn

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA