



THỰC ĐƠN TUẦN 2 THÁNG 9.2024

09/09/2024 đến 13/09/2024
Đơn giá: 30.000 VND 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	Quả chiều	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽⁵⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁶⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁷⁾ (g)		
											p ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽³⁾	C ⁽⁴⁾					
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	36.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	09-09	Cơm	Gà om nầm	Chà lỵn	Bí đỏ xào	Canh dưa chua	Sữa cô gái Hà Lan - Cao khôe	553.0	31.2	15.2	48.2	21.5	63.2	14	88.0	1.3		
2	Ba	10-09	Cơm	Thịt băm sốt cà chua	Trứng đào bông	Su su, cà rốt xào tỏi	Canh rau ngót nấu thịt	Bánh mì tươi vị socola	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5		
3	Tư	11-09	Cơm	Cá chiên	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu xương gà	Sữa chua uống kis	591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	13	89.0	1.6		
4	Năm	12-09	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Rau muống xào tỏi	Canh chua	Bánh mì bơ ruốc	567.0	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4		
5	Sáu	13-09		Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	rau cải xào	Canh nước xương	Chuối tiêu	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.