



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIẾU

Đơn giá 32.000 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)

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI															
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	50.0-65.0	
Tuần 24 17/02/2025	Hai 17/02	Cơm	Thịt thăn chiên xù	Trứng trắng	Cải ngọt xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	630,4	38,2	18,4	31,6	58,2	88	7,5	
	Ba 18/02	Cơm	Gà chiên sốt chua ngọt	Đậu non sốt cà chua	Su hào cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt gà	Bánh mì bơ sữa	620,6	37,4	17,2	29,6	57,2	99	7,5	
	Tư 19/02	Cơm	Cá file chiên giòn	Chả lợn rim mắm	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa trái cây Kun	624,8	37,8	17,6	30,2	57,6	88	7,5	
	Năm 20/02	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng cuộn	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua uống Kid	636,6	38,6	18,8	31,8	58,6	88	7,5	
	Sáu 21/02	Phở tươi	Thịt gà hấp	Giò lụa		Canh xương lợn	Bánh mì ruốc	618,2	36,4	16,8	29,4	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