



CÔNG TY  
 TNHH CÔNG TY  
 THỰC PHẨM  
 MINH THOA

**THỰC ĐƠN TUẦN 4 THÁNG 9.2023**

25/09/2023

đến

29/09/2023

Thực đơn này dùng cho " thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện theo hướng dẫn của BGDKĐT và viện dinh dưỡng Quốc gia

Đơn giá: 28.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn chính + thuế GTGT

STT	Thứ	Ngày	Món chính	Món phụ 1	Món phụ 2	Món sào	Món canh	Quả chín	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu <sup>(2)</sup> (loại)	Tổng rau và quả <sup>(3)</sup> (g)	Tổng lượng muối <sup>(4)</sup> (g)		
											protein	Lipid	Carb					
Tần suất											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	25-09	Com	Gà rang gừng	Chả cá sốt cà chua	Bì đỏ xào	Canh dưa chua	Sữa chua Phú Đồng	533.0	31.2	15.2	48.2	21.5	63.2	14	88.0	1.3	
2	Ba	26-09	Com	Thịt lợn sốt cà chua	Trứng đào bông	Su su, cà rốt xào tỏi	Canh rau ngót nấu thịt	Sữa cô gái Hà Lan - Cao khôc	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5	
3	Tư	27-09	Com	Cá chiên	Đậu sốt cà chua	Cải chíp xào nấm	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	28-09	Com	Thịt kho tàu	Trứng củi kho	Rau muống xào tỏi	Canh me chua	Bánh mỳ nước	567.0	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4	
5	Sáu	29-09		Com rang thập cẩm	Xúc xích chiên			Chuối tiêu	535.0	30.1	15.2	49.5	20.1	64.7	15	86.0	1.4	

Ghi chú:

- (1) Phần nhân năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
- (2) Phần nhân 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 rau củ sấy khô và các loại rau củ khác.