



Công ty TNHH TP Minh Thoa

THỰC ĐƠN THÁNG 10 - TUẦN 3- THỨ 2

ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN Ở TRƯỜNG/HỌC SINH/NGÀY

(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

	TT	TÊN MÓN	6 - 7 Tuổi		8 - 9 Tuổi		10 - 11 Tuổi	
			*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)
Bữa trưa	1	Cơm	200	260	200	260	200	260
	2	Bò lợn hầm khoai tây cà rốt	120	217	120	217	120	217
	3	Đậu rán rim mắm hành	56	26	56	26	56	26
	4							
	5	Canh bắp cải nấu thịt	200	28	200	28	200	28
Bữa phụ	6	Sữa chua có đường	100	95	100	95	100	95
TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)			626		626		626	

THỰC ĐƠN THÁNG 10 - TUẦN 3 - THỨ 3

ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN Ở TRƯỜNG/HỌC SINH/NGÀY

(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

	TT	TÊN MÓN	6 - 7 Tuổi		8 - 9 Tuổi		10 - 11 Tuổi	
			*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)
Bữa trưa	1	Cơm	200	260	200	260	200	260
	2	Trứng tráng hành	48	77	48	77	48	77
	3	Thịt kho tàu	58	99	58	99	58	99
	4	Bắp cải cà rốt xào	69	83	69	83	69	83
	5	Canh bầu nấu ngao	200	20	200	20	200	20
Bữa phụ	6	Bánh ga tô	50	94	50	94	50	94
TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)			633		633		633	

THỰC ĐƠN THÁNG 10 - TUẦN 3 - THỨ 4

ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN Ở TRƯỜNG/HỌC SINH/NGÀY

(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

	TT	TÊN MÓN	6 - 7 Tuổi		8 - 9 Tuổi		10 - 11 Tuổi	
			*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)
Bữa trưa	1	Cơm	200	260	200	260	200	260
	2	Thịt gà sốt chua ngọt	71	120	71	120	71	120
	3	Su su cà rốt xào thịt	68	88	68	88	68	88
	4	Lát xê : Dưa hấu	40	6	40	6	40	6
	5	Canh cải xanh nấu thịt	200	28	200	28	200	28
Bữa phụ	6	Sữa chua nếp cẩm	100	100	100	100	100	100
TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)			602		602		602	

THỰC ĐƠN THÁNG 10 - TUẦN 3 - THỨ 5

ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN Ở TRƯỜNG/HỌC SINH/NGÀY

(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

	TT	TÊN MÓN	6 - 7 Tuổi		8 - 9 Tuổi		10 - 11 Tuổi	
			*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)
Bữa trưa	1	Cơm	200	260	200	260	200	260
	2	Cá rô phi chiên giòn	42	99	42	99	42	99
	3	Muối vừng	20	40	20	40	20	40
	4	Khoai tây xào thịt	72	93	72	93	72	93
	5	Canh mồng tơi	200	20	200	20	200	20
Bữa phụ	6	Bánh mỳ cốt sữa	50	94	50	94	50	94
TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)			606		606		606	

THỰC ĐƠN THÁNG 10 - TUẦN 3 - THỨ 6

ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN Ở TRƯỜNG/HỌC SINH/NGÀY

(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

	TT	TÊN MÓN	6 - 7 Tuổi		8 - 9 Tuổi		10 - 11 Tuổi	
			*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)	*ĐL(g)	**NL(kcal)
Bữa trưa	1	Cơm	200	260	200	260	200	260
	2	Thịt rim mắm	59	100	59	100	59	100
	3	Trứng gà kho	50	52	50	52	50	52
	4	Rau muống xào tỏi	86	90	86	90	86	90
	5	Canh me chua	200	20	200	20	200	20
Bữa phụ	6	Sữa chua Su su Vinamilk	100	95	100	95	100	95
TỔNG NĂNG LƯỢNG (KCAL)			617		617		617	