



THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI
THÁNG 05/2020

TUẦN 27 (Từ 18/5 -> 22/5/2020)

TT	THỨ HAI 18/5	THỨ BA 19/5	THỨ TƯ 20/5	THỨ NĂM 21/5	THỨ SÁU 22/5
1	Gà kho khoai tây cà rốt	Cá ngừ, thịt xay rim thì là	Thịt xay kho củ cải	Cá file chiên xù	Thịt sốt cà chua
2	Trứng trung	Đậu rán sốt cà chua	Trứng rán hành	Đậu trắng sốt thịt cà chua	Chả cá viên chiên xù
3	Bắp cải xào	Rau muống xào	Su su, cà rốt xào	Cải ngọt xào	Giá, cà rốt xào
4	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh nước luộc dầm chua	Canh cải nấu thịt	Canh củ quả nấu xương gà	Canh bí xanh nấu xương gà
5	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

BAN CHỈ ĐẠO BÁN TRÚ

Nguyễn Châu Thảo

HIỆU TRƯỞNG



Ngô Thị Minh Phú

**CÔNG TY CỔ PHẦN
THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH**

Hoàng Thị Huệ



**THỰC ĐƠN BÁN TRÚ GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI
THÁNG 5/2020**

TUẦN 27 (Từ 18/5 -> 22/5/2020)

TT	THỨ HAI 18/5	THỨ BA 19/5	THỨ TƯ 20/5	THỨ NĂM 21/5	THỨ SÁU 22/5
1	Thịt kho củ cải	Gà rang gừng	Bò kho khoai tây, cà rốt	Cá basa kho tộ	Tôm rang lá chanh
2	Đậu rán tằm hành	Trứng rán hành	Đậu rán sốt cà chua	Trứng ốp	Chả lá lốt
3	Salat dưa chuột	Cà muối	Muối vừng	Dưa muối	Lạc chiên
4	Bắp cải xào	Rau muống xào	Củ quả luộc	Cải ngọt xào	Giá xào mướp
	Canh mồng tơi nấu tôm	Canh nước luộc dầm chua	Canh cải nấu thịt	Canh củ quả nấu xương gà	Canh bí xanh nấu xương gà
5	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI
ĐẠI DIỆN BCH CÔNG ĐOÀN

Lê Thị Thuê

HIỆU TRƯỞNG

Ngô Thị Minh Phú

**CÔNG TY CỔ PHẦN
THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH**

Hoàng Thị Huệ

Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo, Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI
NGÔI SAO XANH

ĐT: 043.5576038

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi từ ngày 18/05/2020 đến ngày 22/05/2020

Ngày	Món chính	Món mặn	Món phụ	Món xào	Món canh	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
								P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
						532.5-710.0	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
18/05/2020	Cơm	Gà kho khoai tây	Trứng trứng	Bắp cải xào	Canh mồng tơi nấu tôm	729.0	41.1	16.8	64.3	31.0	52.2	14	124.0	0.0
19/05/2020	Cơm	Cá ngừ, thịt xay rim thì là	Đậu rán sốt cà chua	Rau muống xào	Canh nước luộc dầm chua	632.5	35.6	19.0	35.6	24.9	56.1	14	84.0	0.0
20/05/2020	Cơm	Thịt xay kho củ cải	Trứng rán hành	Su su, cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	628.5	35.4	16.6	62.0	26.4	57.0	11	94.0	0.0
21/05/2020	Cơm	Cá file chiên xù	Đậu trắng sốt thịt cà chua	Cải ngọt xào	Canh củ quả nấu xương gà	688.9	38.8	13.7	27.2	30.4	56.0	16	121.0	0.0
22/05/2020	Cơm	Thịt sốt cà chua	Chả cá viên chiên xù	Giá, cà rốt xào	Canh bí nấu xương gà	682.0	38.4	15.4	58.1	31.7	52.9	12	77.0	0.0

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.