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

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

THỰC ĐƠN TUẦN 4 THÁNG 4 NĂM 2022

Đơn giá: 27.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn chính + bữa phụ + quà chiều + 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 6-1

STT	Thứ		ón ch	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	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]			
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**	**86.0-140.0**	**≤ 2.0**
1	hai	25-04	Cơm	Thịt rim tôm	Canh rau ngót nấu thịt	Su su cà rốt xào	Sữa tươi	553.0	31.2	15.2	48.2	21.5	63.2	14	88.0	1.3
2	Ba	26-04	Cơm	Bò hầm củ quả	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Chuối	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5
3	Tư	27-04	Cơm	Trứng hấp thịt + chả lợn	Canh đậu nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào miến	Bánh solite	567.0	31.9	16.0	54.6	22.1	61.9	15	91.0	1.4
4	Năm	28-04	Cơm	Cá rô phi chiên xù	Canh khoai tây cà rốt nấu xương	Đỗ quả xào	Sữa chua hút	535.0	30.1	15.2	49.5	20.1	64.7	15	86.0	1.4
5	Sáu	29-04	Cơm	Thịt gà KFC	Canh thịt nấu chua	Bắp cải cà rốt xào	Sữa tươi	591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	13	89.0	1.6

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.