



THỰC ĐƠN TUẦN 2 THÁNG 4- 2022

Từ 9/5/2022

đến

13/05/2022

Đơn giá: 27.000 VND bao gồm 01 bữa ăn chính + quà chiều + thuế GTGT

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi
 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

STT	Thứ	Ngày	Món chính	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																
1	Hai	09-Thg5	Cơm	Chà cá + thịt lợn sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bí đỏ xào	Sữa tươi	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
2	Ba	10-Thg5	Cơm	Thịt lợn + trứng kho tàu	Canh me chua	Rau mồng xào	Bánh solite	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5
3	Bốn	11-Thg5	Cơm	Thịt gà rang gừng + đậu sốt cà chua	Canh bí nấu xương cục	Su su cà rốt xào	Sữa chua hút	570.0	38.0	15	50	26.0	61.6	12	100	1.5
4	Năm	12-Thg5	Cơm	Bò hầm củ quả	Canh đậu nấu thịt	bắp cải xào	Chuối tiêu	642.0	36.2	13.5	53.5	25.9	60.6	13	88.5	1.5
5	Sáu	13-Thg5	Cơm	Thịt sốt cà chua + chả rim tiêu	Canh rau ngót nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào miến	Bánh solite	535.0	30.1	15.2	49.5	20.1	64.7	15	100	1.5
								591.0	33.3	17.5	50.0	25.4	57.1	4	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.