



Công ty TNHH TP Minh Thoa

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

Đơn giá 35.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(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 Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30 -40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày	
										P	L	G			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 16 22/12/2025	Hai 22/12	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Trứng gà cuộn hành	Cải ngọt xào	Củ cải hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	645,2	38,9	19,4	28,8	58,6	88	7,5	
	Ba 23/12	Cơm	Thịt xá xiu	Chả cá rim	Bí đỏ xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh cuộn kem trà xanh	633,2	37,8	18,6	27,4	57,2	99	7,5	
	Tư 24/12	Cơm	Bò lộn hầm khoai cà rốt	Đậu tằm hành	Cải chíp xào	Canh bắp cải nấu thịt	Sữa cao khô cô gái Hà Lan	629,8	37,2	18,4	26,8	56,8	90	7,5	
	Năm 25/12	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng đảo bông	Bắp cải cà rốt xào	Canh chua xương + giá	bánh mỳ ruốc	623,7	38,4	19,2	28,2	57,8	99	7,5	
	Sáu 26/12	Cơm rang	Củ quả, giò, chả, trứng (thập cẩm)	Xúc xích hấp	khoai tây chiên	Canh đậu non nấu cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	619,1	36,8	17,8	26,6	56,6	88	7,5	

- Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Xuân Trục

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA