



Công ty TNHH TP Minh Thoa

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

Đơn giá 35.000 VNĐ 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)

(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 02 12/01/2026	Hai 12/01	Cơm	Thịt rán xá xiu	Trứng gà đào bông	Cải ngọt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	634,8	38,8	19,2	28,8	58,6	88	7,5
	Ba 13/01	Cơm	Má đùi gà hầm nấm hương	Xúc xích xào bơ tỏi	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa cao khô cô gái Hà Lan	620,6	37,4	17,8	27,2	56,8	90	7,5
	Tư 14/01	Cơm	Thịt lợn om nước cốt dừa	Trứng gà kho	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh mì cốm sữa	630,2	38,2	18,8	28,4	57,8	99	7,5
	Năm 15/01	Cơm	Tôm nõn rim thịt	Đậu rán sốt cà chua	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải cúc nấu thịt	Bánh bông lan nhỏ	626,8	37,6	18,2	27,8	57,2	99	7,5
	Sáu 16/01		Nghỉ học		Nghỉ học		Nghỉ học							

- 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

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



HÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Xuân Trúc