



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)

Y PHỔ HẠ														
(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 04 26/01/2026	Hai 26/01	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Trứng gà kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	636,8	38,8	19,4	28,8	58,6	88	7,5
	Ba 27/01	Cơm	Cá rô phi chiên tảng vùng	Đậu non, thịt sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải cúc nấu thịt	Bánh cuộn kem Trà xanh	628,1	37,4	18,8	27,6	57,6	99	7,5
	Tư 28/01	Cơm	Má đùi gà hầm nấm hương	Xúc xích chiên bơ	Cải thảo cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Ca ra men Hải Hà	624,2	37,2	18,2	27,2	56,8	90	7,5
	Năm 29/01	Cơm	Thịt rán lá lốt	Trứng gà đào bông	Đỗ quả xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa trái cây Kun	632,8	38,4	19,2	28,2	58,2	88	7,5
	Sáu 30/01	Phở tươi	Thịt gà hấp	Giò lụa			Xương lợn nấu nước phở	Bánh mì cốt sữa	616,8	36,6	17,6	26,6	56,2	99

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

