



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)

Đánh giá thực đơn (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 01 05/01/2026- 10/01/2026	Hai 05/01	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng cuộn hành	Cải ngọt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	638,2	38,9	19,4	28,8	58,6	88	7,5	
	Ba 06/01	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương	Bánh cuộn kem trà xanh	628,6	37,8	18,6	27,4	57,2	99	7,5	
	Tư 07/01	Cơm	Cá ba sa chiên xù	Giò rim mắm	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa cao khô cô gái Hà Lan	622,8	37,2	18,4	26,8	56,8	90	7,5	
	Năm 08/01	Cơm	Chả lá lốt	Trứng gà đào bông	Cải chíp xào nấm	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Bánh mì cốm sữa	632,8	38,4	19,2	28,2	57,8	99	7,5	
	Sáu 09/01	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu thịt sốt cà chua	Rau muống xào	Canh rau muống nấu me	Bánh mì ruốc Hải Châu	628,8	38,2	18,4	28,8	57,8	88	7,5	
	Bảy 10/01	Mì ý	Nước sốt thịt băm		Khoai tây chiên		Sữa fristi Cô gái Hà Lan	618,8	36,8	16,6	27,8	56,4	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



BCH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT

HỒ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Xuân Trục

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA