



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)

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 02/02/2026	Hai 02/02	Cơm	Thịt viên băm sốt mắm tỏi	Trứng gà cuộn hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí đỏ đỗ xanh hầm thịt	Sữa trái cây Kun	638,4	39,2	19,6	28,9	58,8	88	7,5
	Ba 03/02	Cơm	Cá ba sa chiên xù	Giò lụa rim mắm	Khoai tây xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	622,6	37,7	18,4	27,6	57,6	88	7,5
	Tư 04/02	Cơm	Sườn thịt sốt BBQ	Đậu rán sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh củ quả hầm xương	Ca ra men Hải Hà	626,4	38,1	18,7	27,2	56,8	90	7,5
	Năm 05/02	Cơm	Thịt gà lặc pho mai	Trứng cút kho	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	632,2	38,6	19,2	28,2	58,2	88	7,5
	Sáu 06/02	Xôi Hoàng Phố	Thịt kho	Xúc xích chiên	Giò rim mắm	Canh thịt nấu chua thả giá	Bánh mì cốm sữa	620,8	36,6	17,6	26,6	56,2	99	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



CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA