

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 02 09/03/2026	Hai 09/03	Cơm	Thịt quay xá xíu	Trứng gà đào bông	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan (vị cam)	636,8	38,8	19,6	28,8	58,6	88	7,5	
	Ba 10/03	Cơm	Cá rô phi chiên tấm vừng	Đậu non, thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh nấu thịt	Bánh bông lan nhỏ	628,4	37,6	18,8	27,6	57,6	99	7,5	
	Tư 11/03	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Trứng gà kho	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống dầm me	Ca ra men Hải Hà	630,2	38,1	19,4	28,2	58,2	90	7,5	
	Năm 12/03	Cơm	Má đùi gà hầm nấm hương	Chả cá sốt cà chua	Cải chíp xào	Canh su hào cà rốt nấu xương	Sữa fristi cô gái Hà Lan (Việt Quất)	622,6	37,4	18,4	27,2	56,8	88	7,5	
	Sáu 13/03	Mì ý	Mì ý sốt thịt băm	Xúc xích hấp	Khoai tây chiên		Bánh mì cốm sữa	618,2	36,8	17,6	26,4	56,4	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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Ngô Xuân Trúc

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA