



Công Ty TNHH Thực Phẩm 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 thuê

(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 hàng 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 13/04/2026 | Hai 13/04 | Cơm | Má đùi gà lọc chiên tím vừng | Trứng cút kho | Bí đỏ xào tỏi | Canh cải xanh nấu thịt | Sữa fristi Cô gái Hà Lan (vị cam) | 630,8 | 38,1 | 19,4 | 28,2 | 58,2 | 88 | 7,5 | |
| | Ba 14/04 | Cơm | Thịt bò hầm khoai tây cà rốt | Đậu rán sốt cà chua | Cải chíp xào tỏi | Canh bí xanh nấu thịt | Bánh cuộn trà xanh | 628,4 | 37,6 | 18,8 | 27,6 | 57,6 | 99 | 7,5 | |
| | Tư 15/04 | Cơm | Cá Ba sa chiên xù | Giò lụa tím mắt | Rau muống xào tỏi | Canh rau muống dầm me | Sữa trái cây Su su (Vinamik 80ml) | 624,8 | 37,2 | 18,4 | 27,2 | 57,4 | 90 | 7,5 | |
| | Năm 16/04 | Cơm | Thịt viên sốt cà chua | Trứng gà cuộn hành | Bắp cải cà rốt xào | Canh củ quả hầm xương | Sữa fristi Cô gái Hà Lan (Việt Quất) | 636,4 | 38,8 | 19,6 | 28,8 | 58,6 | 88 | 7,5 | |
| | Sáu 17/04 | Bún tươi | Thịt gà hấp | Mọc viên | | Xương lợn nấu nước chan bún | Bánh mì ruốc | 620,2 | 36,8 | 17,8 | 26,6 | 56,8 | 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

BCH NHÀ TRƯỞNG DUYỆT

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Ngô Xuân Trúc