



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 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 05+01 30/03/2026	Hai 30/03	Cơm	Má đùi gà hầm nấm hương	Chả lợn rim mắm	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa fristi Cô gái Hà Lan (Việt Quất)	624,6	37,4	18,2	27,4	57,6	88	7,5	
	Ba 31/03	Cơm	Thịt băm sốt cà chua	Trứng gà cuộn hành	Cải chíp xào	Canh bí xanh nấu xương	Bánh cuộn trà xanh	628,8	37,6	18,8	27,6	57,8	99	7,5	
	Tư 01/04	Cơm	Cá ba sa chiên xù	Xúc xích chiên bơ	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan (Vi cam)	620,8	37,2	17,8	27,2	57,4	88	7,5	
	Năm 02/04	Cơm	Thịt om nước cốt dừa	Trứng cút kho	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Sữa chua Vinamk (60g)	636,4	38,8	19,6	28,8	58,6	90	7,5	
	Sáu 03/04	Phở tươi	Thịt gà hấp	Giò lụa		Canh xương nấu nước phở	Bánh mì rúč	616,6	36,8	17,4	26,6	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