



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 06/04/2026	Hai 06/04	Cơm	Thịt quay xá xíu	Trứng gà đào bông	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan ( vị cam )	636,8	38,8	19,6	28,8	58,6	88	7,5	
	Ba 07/04	Cơm	Gà lác pho mai	Chả cá sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh Su kem Hữu Nghị	628,4	37,6	18,8	27,6	57,6	99	7,5	
	Tư 08/04	Cơm	Sườn , thịt sốt chua ngọt	Đậu rán sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh nấu xương	Sữa chua Vinamik ( 60g )	630,2	38,1	19,4	28,2	58,2	90	7,5	
	Năm 09/04	Cơm	Cá rô phi chiên tẩm vừng	Thịt gà xào nấm tươi	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống đằm me	Sữa fristi cô gái Hà Lan ( Việt Quất )	622,6	37,4	18,4	27,2	56,8	88	7,5	

- (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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Ngô Xuân Trục*

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU  
CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

### THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ XUÂN THIỀU

(Thứ sáu ngày 10/4/2026)

(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										13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 01/4/2026	Sáu 10/4	Xôi Hoàng Phố	Tôi gà chiên	Xúc xích chiên			Nước Coca ( 300ml )	602,2	35,4	16,6	25,4	55,8	120	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