



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Mai Lâm, Huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐA TÔN

(Áp dụng từ ngày 11/09/2023 đến ngày 15/09/2023)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn tuần từ 11/09/2023 đến 15/09/2023 như sau:

Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tổng số nguyên liệu (loại)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tỷ lệ %		
										Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn						535-713	30-40	>=10	86-140	13-20	20-30	50-65
Thứ 2	Cơm trắng	Thịt kho củ cải	Đậu sốt cà chua	Cải thảo xào nấm	Canh bí xanh thịt	701.6	39.0	11	110	19.1	25.8	52.2
Thứ 3	Cơm trắng	Tôm chiên xù	Chả xào súp lơ, đỗ, giá	Khoai tây xào	Canh cải xanh thịt	697.5	38.7	12	120	18.8	24.9	52.8
Thứ 4	Cơm trắng	Gà nướng mật ong	Thịt bọc sả	Giá xào hành	Canh chua thịt	699.6	38.8	10	100	18.9	25.9	54.7
Thứ 5	Cơm trắng	Bò sốt vang	Đậu phụ tẩm hành	Bắp cải xào	Canh bí đỏ	703.2	39.1	11	110	19.5	25.5	51.9
Thứ 6	Cơm trắng	Thịt băm kho trứng cút, củ cải	Lạc chao	Cải ngọt xào tỏi	Canh rau ngót thịt	702.9	39.1	12	115	19.2	26.7	55.1

II. Thông tin ghi chú:

Thực đơn được xây dựng theo Tiêu chuẩn "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" đối với bữa ăn học đường của Bộ giáo dục và Viện dinh dưỡng quốc gia. Trong đó:

- Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày
- Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa
- Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn không bao gồm gia vị
- Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn chưa bao gồm trái cây tráng miệng

ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC

Hà Nội, ngày..... Tháng..... Năm 2023
ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG