



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 05/09/2023 đến ngày 08/09/2023)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn tuần từ 05/09/2023 đến 08/09/2023 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												
Thứ 3	Cơm trắng	Thịt băm rang ngũ sắc	Chá cá viên chiên thì là	Bắp cải xào	Canh cải xanh thịt	703.1	39.1	12	115	19.2	26.7	51.7
Thứ 4	Cơm trắng	Ức gà sốt chua ngọt	Giò rim tiêu	Giá xào hành	Canh chua thịt	698.3	38.8	10	105	17.3	24.8	55.2
Thứ 5	Cơm trắng	Thịt băm hầm khoai	Nem rán	Su su xào tỏi	Canh rau ngót thịt	700.2	38.9	11	120	18.9	25.5	51.5
Thứ 6	Cơm trắng	Cá chiên xù bơ tỏi	Trứng sốt hành	Rau muống xào tỏi	Canh chua rau muống	694.8	38.7	10	120	18.6	25.1	54.1

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