

Phần mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo,
Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia

THỰC ĐƠN TUẦN 11_ từ 13/11/2023 --> 17/11/ 2023

II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Tiêu chuẩn						
1	Hai 13/11/2023	Cơm	Chả cá tkho đậu cove, cà rốt	Canh mướp mỏng tươi thịt gà	Cải ngọt giá xào đậu hũ	Nhãn Bánh bông lan
2	Ba 14/11/2023	Cơm	Tôm kho rau củ	Canh dưa muối giá nấu thịt	Rau muống xào thịt gà	Sữa chua Chè đậu xanh
3	15/11/2023	Cơm	Thịt gà chiên	Canh bắp cải nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	JELLY Bánh mì dừa
4	Năm 16/11/2023	Cơm	Thịt kho bắp non	Canh bí đỏ nấm rơm nấu thịt	Cải thảo cà rốt xào thịt gà	Bánh akiko Bánh su kem Mì xào
5	Sáu 17/11/2023	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Canh khoai tây su su nấu thịt gà	Đậu co ve cà rốt xào thịt	Chuối sữa

Ghi chú:

- (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.