

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 31_ từ 15/04/2024 -->19/04/ 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 15/04/2024	Cơm	Chả cá kho rau củ	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào thịt	Jelly bánh hotdog
2	Ba 16/04/2024	Cơm	Thịt kho củ sắn	Canh chua rau muống giá nấu thịt	Bầu xào trứng	Chuối cau Bánh canh tôm thịt
3	Tư 17/04/2024	Cơm	Thịt gà kho khoai tây	Canh cải ngọt nấu tôm (mới)	Su su cà rốt xào thịt gà	Dưa hấu Bánh bông lan chà bông_40 gr
4	Năm 18/04/2024					
5	Sáu 19/04/2024	Cơm	Trứng hấp thịt rau củ	Canh bắp cải nấu tôm	Mướp xào thịt gà	sữa chua lên men_50gr 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.