

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 32_ từ 22/4/2024 -->26/04/ 2024

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 22/04/2024	Cơm	Cá ba sa kho thịt	Canh khoai mỡ khoai lang nấu thịt	Rau muống nấm rơm xào thịt	Nhãn Bánh cuộn Mayonnaise
2	Ba 23/04/2024	Cơm	Thịt kho củ cải	Canh đu đủ nấu thịt	Cải ngọt xào thịt heo	bánh qui socola Bún chả cá
3	Tư 24/03/2024	Cơm	Thịt gà kho ngô ngọt nấm hương	Canh bạc hà, giá đổ nấu cua	Cải thảo xào thịt	rau câu nhãn nhục Sữa chua(AH)
4	Năm 25/04/2024	Cơm	Thịt kho bí xanh	Canh cải thìa nấm rơm nấu thịt bò	Củ sắn su su xào trứng	Chuối Chè đậu xanh
5	Sáu 26/04/2024	Cơm	Cơm chiên dương châu	Canh tần ô tôm thịt		sinh tố 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.