

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 10_ từ 06/11/2023 --> 10/11/ 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 6/11/2023	Cơm	Cá ba sa chiên giòn	Canh bông cải khoai tây nấu thịt gà	Cải ngọt cà chua xào thịt	Táo Xôi mẩn
2	Ba 7/11/2023	Cơm	Thịt kho khoai môn	Canh bí ngòi cà rốt nấu thịt bò	Đậu đũa, cà rốt xào thịt	Bánh qui Bún chả cá
3	Tư 8/11/2023	Cơm	Thịt gà kho nấm	Canh chua rau muống giá nấu thịt	Su su cà rốt xào tỏi (mới)	Chuối PUDDING
4	Năm 9/11/2023	Cơm	Đậu hũ thịt kho cà chua	Canh cải thảo bí đỏ nấu thịt	Bắp cải hành tây xào	Sữa chua Msu cháo gà
5	Sáu 10/11/2023	Cơm	Trứng chiên thịt bò cà chua	Canh rau dền khoai lang nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào thịt	rau câu nhãn nhục_50gr Sữa Milo

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.