

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 10/2023

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả chiều		
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)					G(2)	
Tiêu chuẩn																	
							532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2		
Tuần 1	Thứ hai	Cơm	Thịt, đậu sốt cà chua	Bắp cải xào thịt	Canh mồng tơi tôm	Dưa hấu	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh bao nhân đậu xanh	
	Thứ ba	Cơm	Gà om nồm	Muối vừng	Canh bí hằm xương	Cải ngọt xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây	
	Thứ tư	Cơm	Chả cá	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc	
	Thứ năm	Cơm	Bò lộn xây sốt	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải thảo xào										Sữa chua ăn Hanoimilk	
	Thứ sáu																
	Thứ sáu	6.10															
Học sinh nghỉ																	

Ghi chú: (1) Phân tích năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

(2) Phân tích Protein, Lipid, Glucida 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân