

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 hàng 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)				
<b>Tiêu chuẩn</b>																
	Thứ hai 9.10	Cơm	Thịt rang tôm	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba 10.10	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Cải ngọt xào nấm thịt	Bí đỏ hầm xương	Ới	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan nhỏ
Tuần 2	Thứ tư 11.10	Cơm	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh óc đậu thịt	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ năm 12.10	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ sáu 13.10	Xôi	Xôi trắng	Thịt kho chá		Sa lát dưa chuột	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

Ghi chú:

- (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của mỗi ngày.
- (2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của mỗi 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 Thu Giang



TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Nguyễn Thị Vân