

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 12/2023

Đơn giá 30,000 VND 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)	Quà 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 4	Thứ hai 18.12	Cơm	Thịt bò sốt vang	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào tỏi	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 19.12	Cơm	Gà rang lá chanh	Thịt xào bí đỏ	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà rốt	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ tư 20.12	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Cải chíp xào nấm thịt	Canh óc đậu thịt	Đưa hấu	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm 21.12	Cơm	Cá basa chiên xóc tỏi	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ sáu 22.12	Xôi	Thịt kho chả				Sa lát dưa chuột	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2

- 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân