

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 2/2023

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 4	Thứ hai 20.2	Đại hội Công đoàn!														
	Thứ ba 21.2	Cơm	Thịt kho trứng cút	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ tư 22.2	Cơm	Gà rang gừng	Chả cốm	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải thảo xào tỏi	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh bông lan nho
	Thứ năm 23.2	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 24.2	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Chuối chín

- 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 Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH - THÁNG 2/2023

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào
Tuần 4	Thứ hai 20.2	Đại hội Công đoàn!				
	Thứ ba 21.2	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào
	Thứ tư 22.2	Cơm	Thịt chân giò luộc	Cá chi chi chua ngọt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải thảo xào tỏi
	Thứ năm 23.2	Cơm	Cánh gà chiên mắm	Chả lá lốt	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào
	Thứ sáu 24.2	Cơm	Cá om dưa	Trứng cuộn	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải luộc

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân