

Công ty Cổ phần SSPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 3/2023**

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) | 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 20.3 | Cơm       | Thịt băm rim mắm           | Đậu sốt cà chua    | Canh khoai tây cà rốt hầm xương | Cải ngọt xào tỏi    | 684.1                | 38.5                          | 14.9      | 54                             | 24.6      | 60.5      | 11                            | 102                          | 1.8                   | Sữa chua uống Vinamilk    |
|            | Thứ ba 21.3  | Cơm       | Gà lọc xương om nấm        | Thịt xào lúc lắc   | Canh bí nấu tôm                 | Bắp cải xào cà chua | 702.4                | 39.6                          | 18.2      | 51                             | 28.5      | 53.3      | 11                            | 129                          | 1.8                   | Bánh mì bơ sữa            |
|            | Thứ tư 22.3  | Cơm       | Trứng cút kho thịt         | Ruốc thịt          | Canh chua me                    | Rau muống xào       | 658.9                | 37.1                          | 17.4      | 48.9                           | 28.8      | 53.8      | 12                            | 91                           | 1.8                   | Sữa tươi Izzi             |
|            | Thứ năm 23.3 | Cơm       | Cá file chiên tỏi          | Khoai tây xào thịt | Canh óc đậu nấu thịt cà chua    | Su su xào cà rốt    | 678.7                | 38.2                          | 15.9      | 52.8                           | 27        | 57.1      | 11                            | 104                          | 1.8                   | Chuối chín                |
|            | Thứ sáu 24.3 | Cơm       | Thịt thái mỏng sốt cà chua | Chả cốm            | Canh cải nấu thịt               | Giá đỗ cà rốt xào   | 688.6                | 38.8                          | 16        | 59                             | 25.3      | 58.7      | 14                            | 120                          | 1.7                   | Sữa chua uống Hà Nội Milk |

- 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  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Đặng Thị Hạnh