

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 4/2023

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 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)
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 24.4	Com	Thịt lợn tẩm bột rán	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa tươi Izzii
	Thứ ba 25.4	Com	Cá file chiên xóc tỏi	Bí đỏ xào thịt	Canh ngọt nấu thịt	Cải ngọt xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ tư 26.4	Com	Thịt kho trứng gà	Muối vừng	Canh móng toi nấu tôm	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây Hanoimilk
	Thứ năm 27.4	Com	Gà lọc xương roti	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì tươi socola
	Thứ sáu 28.4	Com	Com rang Dương Châu	Xúc xích	Canh chua thịt thả giá		702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua

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.



CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Giang



TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGDĐT Hà Nội

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Gian