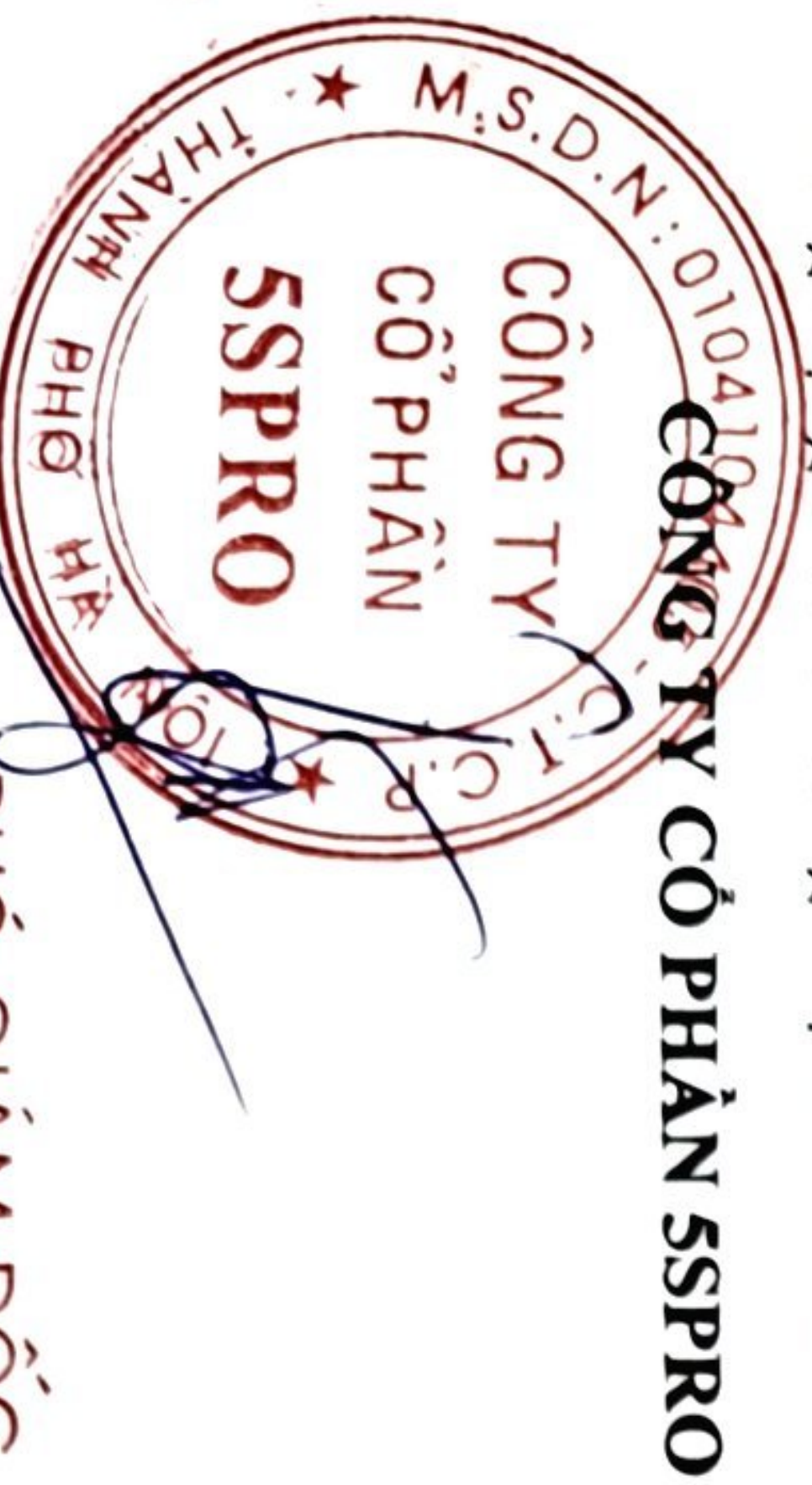


THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 5/2023

(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 22.5	Cơm	Thịt thái mỏng chiên ngũ vị	Khoai tây xào thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh tươi socola
	Thứ ba 23.5	Cơm	Thịt viên sốt nấm	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ tư 24.5	Cơm	Cá rô phi chiên mắm	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà rốt	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan chà bông
	Thứ năm 25.5		Pizza	Gà KFC	Khoai tây chiên	Nước ngọt Pepsi	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh bông lan nho + Sữa chua uống

- 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 TIÊU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân