

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 9/2023

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 3	Thứ hai 18.9	Com	Gà tấm bột chiên	Bí đỏ xào thịt	Bắp cải xào	Canh ngao nấu dưa	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh bông lan cốt sữa
	Thứ ba 19.9	Com	Bò om khoai tây cà rốt	Đậu rán tấm hành	Cải ngọt xào	Canh bí nấu xương	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ tư 20.9	Com	Thịt kho trứng gà	Giá đỗ xào miến cà rốt	Dưa hấu	Canh rau ngọt nấu thịt	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh my chà bông
	Thứ năm 21.9	Com	Chả cá	Khoai tây xào thịt	Su su xào cà rốt	Canh cải nấu thịt	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ sáu 21.9	Com rang thập cẩm - Xúc xích				Canh chua thịt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua ăn Elovi

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 chưa muối sử dụng trong thực đơn.

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Liên