

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 1/2024

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 15.1 | Cơm | Thịt băm rim mắm | Đậu sốt cà chua | Canh chua nấu thịt | Cải ngọt xào tỏi | 700.8 | 39.5 | 17.6 | 65.8 | 30 | 52.5 | 10 | 114 | 1.8 | Sữa tươi Izzi |
| | Thứ ba 16.1 | Cơm | Bò nấu sốt vang | Trứng bông | Canh óc đậu thịt | Bắp cải xào cà rốt | 690.9 | 38.9 | 17.5 | 54 | 23.2 | 59.3 | 11 | 109 | 1.8 | Bánh mì chà bông |
| | Thứ tư 17.1 | Cơm | Thịt kho đậu | Khoai tây xào thịt | Canh cải nấu thịt | Dưa hấu | 702.4 | 39.6 | 18.2 | 51 | 28.5 | 53.3 | 11 | 129 | 1.8 | Sữa dinh dưỡng vị trái cây |
| | Thứ năm 18.1 | Cơm | Cá chiên xóc tỏi | Thịt xào ngũ sắc | Canh cải thảo nấu thịt | Su su xào cà rốt | 696.9 | 39.3 | 16.7 | 62.2 | 23.1 | 60.2 | 10 | 124 | 1.8 | Bánh mì cốt sữa |
| | Thứ sáu 19.1 | Cơm | Cơm rang thập cẩm | Xúc xích chiên | Canh bí hầm xương | Salat | 703.5 | 39.6 | 19.2 | 71 | 25.3 | 55.4 | 11 | 125 | 2 | Sữa tươi Izzi |

- 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