

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 10/2024

Đơn giá 32.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và 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 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)	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 5	Thứ hai 28.10	Com	Thịt băm sốt nấm	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ ba 29.10	Com	Cá file chiên vùng	Đỗ cove xào thịt	Canh bí đỏ nấu thịt băm	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Bánh Chocopie
	Thứ tư 30.10	Com	Thịt, giò rim tiêu	Khoai tây xào thịt băm	Canh mồng tơi tôm	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ năm 31.10	Com	Gà om nấm	Cá viên lác phomai	Canh cải thịt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh gạo + thạch
	Thứ sáu 1.11	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Canh chua me	691.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	93	1.8	Bánh tipo bông lan cuộn

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 5SPRO

Bếp trưởng

Dinh dưỡng viên

Thức
Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



Đặng Thị Hạnh