

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 3/2024**

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)
<b>Tiêu chuẩn</b>							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 11.3	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 12.3	Cơm	Trứng kho thịt	Cải ngọt xào thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Dưa hấu	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ tư 13.3	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm 14.3	Cơm	Gà hầm nấm hạt sen	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ sáu 15.3	Xôi	Thịt kho chả	Sa lát dưa chuột			688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua ăn Hanoimilk

- Ghi chú:**
- <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - <sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
  - <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - <sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Vân*