

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)				
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 2	Thứ hai 4.3	Cơm	Gà lọc xương roti	Trứng bông	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Sữa chua Hà Nội Milk
	Thứ ba 5.3	Cơm	Thịt lợn xào hành nấm	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà rốt	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mì cốt sữa
	Thứ tư 6.3	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi izzzi
	Thứ năm 7.3	Cơm	Thịt sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Dưa hấu	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ sáu 8.3	Cơm	Cơm rang Dương Châu	Xúc xích chiên	Canh chua thịt	Salat dưa chuột	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

- 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 Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân