

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

Đơn giá 30,000 VNĐ 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 4	Thứ hai 18.3	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu sốt cà chua	Canh bí 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 19.3	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 20.3	Cơm	Chả cá sốt thì là	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 21.3	Cơm	Thịt kho nước dừa	Thịt xào ngũ sắc	Canh củ quả hầm xương	Su su xào cà rốt	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì Socola
	Thứ sáu 22.3	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chua thịt	Salat dưa chuột	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



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân