

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 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 và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30 -40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày
										P	L	G		
Tiêu Chuẩn									30%-40%	13,0-20,0	20,0-30,0	50,0-65,0		
Tuần 06 13/10/2025	Hai 13/10	Cơm	Thịt lợn sốt cà chua	Trứng tráng hành	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa tươi Vinamik	632,8	38,2	18,4	28,8	58,6	82	7,5
	Ba 14/10	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Chả lợn rim mắm	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu tôm nõn	Bánh mì cốm sữa	628,2	37,4	17,2	28,2	57,2	99	7,5
	Tư 15/10	Cơm	Thịt bò,lợn hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí đỏ đỗ xanh hầm thịt	Sữa chua Vinamik	620,6	36,6	16,8	27,4	56,8	70	7,5
	Năm 16/10	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng gà đào bông	Rau muống xào	Canh rau muống nấu me	Bánh mì ruốc	630,2	37,8	17,6	28,4	57,8	99	7,5
	Sáu 17/10	Cơm rang trứng	Xúc xích hấp Gà chiên	Đỗ quả ,cà rốt , ngô ngọt ..	Dưa hấu	Canh thịt nấu chua thả giá	Sữa tươi Vinamik	614,8	36,2	16,2	26,8	56,2	99	7,5

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



HIỆU TRƯỞNG

Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



GIÁM ĐỐC

Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TUẦN 06 TỪ NGÀY 13/10 ĐẾN NGÀY 17/10 /2025

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (g) Sổng / 1HS	Định lượng TP (g) Chín / 1HS
Thứ 2 13/10/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt lợn sốt cà chua	73g thịt +14g cà chua	80g
	Trứng trắng hành	55g	51g
	Su su cà rốt xào	70g	62g
	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	25g rau +0.24g thịt	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml
Thứ 3 14/10/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Cá rô phi chiên giòn	72g	43g
	Chả lợn rím mắm tiêu	38g	38g
	Bắp cải cà rốt xào	70g	63g
	Canh bí xanh nấu tôm nõn	25g bí xanh	200ml
	Bánh mì cốm sữa	48g	48g
Thứ 4 15/10/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt bò lợn hầm khoai tây cà rốt	72g thịt bò ,lợn+20g khoai tây cà rốt	100g
	Đậu rán sốt cà chua	70g	52g
	Giá đỗ cà rốt xào	70g	55g
	Canh bí đỏ đỗ xanh hầm thịt	25g bí ,đỗ xanh +0.24g thịt	200ml
	Sữa chua Vinamik	60g	60g
Thứ 5 16/10/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt kho tàu	80g	82g
	Trứng gà đào bông	55g	52g
	Rau muống xào	70g	65g
	Canh rau muống nấu me	0.36g	200ml
	Bánh mì ruốc	48g	48g
Thứ 6 17/10/2025	Cơm rang trứng	110g	220g
	Xúc xích hấp +Gà chiên	5g xúc xích +77g gà	5g+35g
	Củ quả rang cơm	34g củ quả	30g
	Dưa hấu	50g	50g
	Canh thịt nấu chua thả giá	0.23g thịt +0.59g giá đỗ +12g cà chua	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoại