

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 09 03/11/2025	Hai 03/11	Cơm	Thịt lợn kho nước cốt dừa	Trứng gà kho	Bí đỏ xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa chua Vinamik	636,8	38,6	19,2	29,2	58,8	100	7,5
	Ba 04/11	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt lợn hầm khoai tây cà rốt	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu tôm nõn	Bánh mì ruốc	630,4	37,8	18,8	28,4	58,2	99	7,5
	Tư 05/11	Cơm	Thịt gà hầm nấm hương	Trứng gà tráng hành	Rau muống xào	Canh rau muống nấu me	Sữa tươi Vinamik	626,8	37,2	18,2	27,8	57,6	80	7,5
	Năm 06/11	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Đậu non sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh rau ngót nấu thịt	Bánh mì cốm sữa	640,4	39,2	19,6	29,4	60,2	99	7,5
	Sáu 07/11	Cơm rang	Thịt gà chiên	Xúc xích hấp Trứng gà	Ngô ngọt +Đỗ quả Cà rốt	Canh thịt nấu chua thả giá	Sữa tươi Vinamik	620,2	36,8	17,4	27,2	56,8	100	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

BCH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT


HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA


GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa



CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA
Số 75- tổ 12- P. Long Biên- TP. Hà Nội

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
Tuần 09 Tháng 11 - Năm học 2025- 2026
Từ ngày 03 / 11 / 2025 đến ngày 07 / 11 / 2025

STT	Thứ 2 (03/11/2025)	Thứ 3 (04/11/2025)	Thứ 4 (05/11/2025)	Thứ 5 (06/11/2025)	Thứ 6 (07/11/2025)
1	Thịt gà xào nấm	Thịt bò kho dưa	Thịt kho tàu	Cá trích kho chuối xanh	Cơm rang
2	Thịt viên lá lốt	Trứng ốp la	Tôm rang	Đậu rán tẩm hành	Dưa muối
3	Bí đỏ xào	Bắp cải luộc	Rau muống luộc	Su su cà rốt luộc	Thịt bò
4	Canh cải xanh	Canh bí xanh nấu tôm nõn	Canh me nấu chua	Canh rau ngót nấu thịt	Salat : Dưa chuột
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	

BGH NHÀ TRƯỞNG DUYỆT THỰC ĐƠN



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa