

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 2/2025

Đơn giá 32,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế GTGT

(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 mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quà chiều	
								P(2)	Protein (đồng)	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 24.2	Com	Gà Popcorn	Chả lợn rim	Su su cà rốt xào	Canh bí đỏ hầm xương	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa tươi izzì
	Thứ ba 25.2	Com	Thịt kho trứng cút	Đỗ cô ve xào thịt	Dưa hấu	Canh su hào hầm xương	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh tìpô bông lan cuộn
	Thứ tư 26.2	Com	Cá file chiên vùng	Đậu sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai hầm xương	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ năm 27.2	Com	Thịt băm sốt xúc xích	Trứng tráng hành	Bí xanh xào gừng	Canh cải nấu ngao	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh gạo + thạch
	Thứ sáu 28.2	Com	Gà KFC	Nước ngọt Pepsi	Khoai tây sợi chiên	Canh chua nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh bông lan nhân nho

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.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

Bếp trưởng

Ngô Tiến Hải

Dinh dưỡng viên

Fluc Nguyễn Thị Minh Fluc

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG Nguyễn Thị Vân