

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 3/2025

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)

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) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả 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 2	Thứ hai 10.3	Com	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Đậu sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ ba 11.3	Com	Thịt kho trứng cút	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh khoai hầm xương	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mỳ tươi socola
	Thứ tư 12.3	Com	Gà rang gừng	Ruốc thịt lợn	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt băm	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ năm 13.3	Com	Thịt băm rim mắm hành	Lạc chiên	Su su cà rốt xào	Canh cải nấu ngao	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh tìpô bông lan cuộn
	Thứ sáu 14.3		Com rang Dương Châu	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Monu Nhật Bản

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

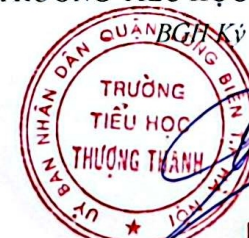
Bếp trưởng

Ngô Tiến Hải

Dinh dưỡng viên

Fluc Nguyễn Thị Minh Fluc

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



Ký duyệt
Nguyễn Thị Vân
HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân