

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 4/2025

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   | Món mặn 1    |     | Món mặn 2                     |                   | Món xào             |                           | Món canh |  | Năng lượng(1)<br>(kcal) | Đáp ứng nhu cầu(2) | Tỷ lệ (%) |                      |           |           | Tổng số nguyên liệu(3)<br>(loại) | Tổng lượng rau củ quả(4)<br>(g) | Hàm lượng muối(5)<br>(g) | Quả chiều               |
|--------|--------------|-----|-------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------------|----------|--|-------------------------|--------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|
|        |              |     |                               |                   |                     |                           |          |  |                         |                    | P(2)      | Protein<br>n<br>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 1 | Thứ hai 31.3 | Cơm | Bò sốt vang                   | Trứng bông        | Cải ngọt xào tỏi    | Canh bí xanh hầm xương    |          |  | 678.6                   | 38                 | 17        | 60                   | 25.3      | 58.7      | 14                               | 120                             | 1.8                      | Sữa chua ăn Elovi       |
|        | Thứ ba 1.4   | Cơm | Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi | Đậu sốt cà chua   | Cải thảo xào cà rốt | Canh khoai hầm xương      |          |  | 706.4                   | 40                 | 18.2      | 51                   | 28.5      | 54.3      | 12                               | 129                             | 1.8                      | Sữa tươi izzzi          |
|        | Thứ tư 2.4   | Cơm | Gà popcorn                    | Ruốc thịt lợn     | Bắp cải cà rốt xào  | Canh cải nấu ngao         |          |  | 698.7                   | 38                 | 17.2      | 59.4                 | 29.7      | 53        | 11                               | 112                             | 1.8                      | Bánh mỳ bơ ruốc         |
|        | Thứ năm 3.4  | Cơm | Thịt kho đậu                  | Cải chíp xào thịt | Dưa hấu             | Canh bí xanh nấu thịt băm |          |  | 705.5                   | 40                 | 18.9      | 71                   | 25.3      | 55.4      | 12                               | 125                             | 2                        | Sữa trái cây dinh dưỡng |
|        | Thứ sáu 4.4  |     | Cơm rang thập cẩm             | Xúc xích chiên    | Salat dưa chuột     | Canh chua nấu thịt        |          |  | 658.4                   | 37                 | 18.4      | 48.9                 | 28.8      | 53.8      | 12                               | 91                              | 1.8                      | Bánh tìpô bông lan cuộn |

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

Dinh dưỡng viên

*Hào*

*Huệ*

Ngô Tiến Hào

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Vân*