

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 5/2025

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 chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu cáu hân	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả chiều
									P(2)	Protei n 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 12.5	Cơm	Thịt, giò rim tiêu	Đỗ cô ve xào thịt	Dưa hấu	Canh cải ngao	688.6	39	16	59	25.3	58.7	14	120	2	Bánh mì cốm sữa
	Thứ ba 13.5	Cơm	Cá file chiên vùng	Thịt băm xào khoai tây	Bí xanh xào gừng	Canh cà chua nấu đậu	693.5	39	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ tư 14.5	Cơm	Thịt xào ngũ sắc	Trứng gà kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt băm	696.9	39	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh Gold Daisy+Chuối
	Thứ năm 15.5	Cơm	Gà popcorn	Đậu sốt cà chua	Cải thảo cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu tôm	658.9	37	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	2	Sữa chua ăn Monu
	Thứ sáu 16.5		Bún chả thịt viên	Nem rán	Salad dưa chuột		684.6	39	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì tươi socola

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



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân