

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)

[Thực đơn được xây dựng theo Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được phục vụ tại 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(2)	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 1	Thứ hai 5.5	Cơm	Bò sốt vang	Trứng tráng hành	Cải ngọt xào tỏi	Canh rau dền nấu thịt	706.4	40	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Bánh tipo bông lan cuộn
	Thứ ba 6.5	Cơm	Thịt kho đậu	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh bí xanh nấu thịt băm	698.7	38	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ tư 7.5	Cơm	Gà rang muối sả	Thịt băm xào khoai tây	Bắp cải cà rốt xào	Canh cải ngao	705.5	40	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ năm 8.5	Cơm	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Đậu sốt tứ xuyên	Rau muống xào tỏi	Canh chua me	692.9	39	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8	Bánh mỳ tươi socola
	Thứ sáu 9.5		Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua thịt	658.4	37	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Elovit

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 (tính cả muối ăn và muối sử dụng trong thực đơn).



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân