

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ giáo dục và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30 -40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày
										P	L	G		
Tiêu Chuẩn									30%-40%	13,0-20,0	20,0-30,0	50,0-65,0		
Tuần 03 22/09/2025	Hai 22/09	Cơm	Gà chao sốt Magi	Trứng tráng hành	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu ngao	Sữa fristi cô gái Hà Lan	628,6	37,2	17,4	28,8	57,4	88	7,5
	Ba 23/09	Cơm	Thịt bò kho dưa	Đậu rán sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bầu nấu tôm nõn	Bánh mì ruốc	616,8	36,4	16,8	27,8	56,2	99	7,5
	Tư 24/09	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt băm xào ngô	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Sữa trái cây IZZI	620,6	36,8	17,2	28,2	56,8	88	7,5
	Năm 25/09	Cơm	Thịt kho tàu thái mỏng	Trứng gà kho	Cải ngọt xào tỏi	Canh rau ngót nấu thịt	Sữa chua Phù Đồng	630,2	37,8	17,6	29,2	57,8	100	7,5
	Sáu 26/09		Mì ý sốt cà chua thịt băm	Xúc xích hấp			Bánh cốm sữa	610,4	35,6	15,8	27,2	55,6	99	7,5

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TUẦN 03 TỪ NGÀY 22/09 ĐẾN NGÀY 26/09 /2025

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (g) Sổng / 1HS	Định lượng TP (g) Chín / 1HS
Thứ 2 22/09/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Gà chao sốt MagiChinSu	102g	81g
	Trứng gà tráng hành	55g	52g
	Su su cà rốt xào	70g	62g
	Canh cải xanh nấu ngao	25g cải xanh +23g ngao	200ml
	Sữa fristi cô gái Hà Lan	110ml	110ml
Thứ 3 23/09/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt bò lợn kho dưa	35g thịt lợn +35g thịt bò +23g dưa cải	85g
	Đậu rán sốt cà chua	70g đậu +18g cà chua	62g
	Bắp cải cà rốt xào	70g	63g
	Canh bầu nấu tôm nõn	25g bầu +0.023g tôm nõn	200ml
	Bánh mì ruốc	42g	42g
Thứ 4 24/09/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Cá rô phi chiên giòn	74g	42g
	Thịt băm xào ngô	30g thịt lợn +17g ngô ngọt	50g
	Rau muống xào	70g	64g
	Canh rau muống nấu me	0.23g	200ml
	Sữa trái cây IZZI	110ml	110ml
Thứ 5 25/09/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt kho tàu	83g	80g
	Trứng gà kho	55g	52g
	Cải ngọt xào tỏi	76g	55g
	Canh rau ngót nấu thịt	0.075g +0.17g thịt lợn	200ml
	Sữa chua Phù Đồng	100g	100g
Thứ 6 26/09/2025	Mỳ ý sốt cà chua thịt băm	100g	200g
	Thịt băm	38g	50g
	Xúc xích hấp	5g	5g
	Cà chua + Tương cà chua	16g	
	Bánh cốm sữa	40g	40g



BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT

**TRƯỜNG
TIỂU HỌC
THƯỢNG THANH**

HIỆU TRƯỞNG

Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA



**THỰC PHẨM
MINH THOA**

GIÁM ĐỐC

Phạm Kim Thoa