

**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)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quà chiều
									P(2)	Protein động vật/	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 3.3	Cơm	Gà rang muối sả	Đậu sốt thịt băm	Bắp cải cà rốt xào	Canh su hào hầm xương	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ ba 4.3	Cơm	Bò sốt vang	Trứng bông	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh gạo + Thạch
	Thứ tư 5.3	Cơm	Thịt, giò rim tiêu	Đỗ cô ve xào thịt	Dưa hấu	Canh cải nấu ngao	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ năm 6.3	Cơm	Cá file chiên vừng	Khoai tây xào bò băm	Bí xanh xào gừng	Canh cà chua nấu đậu	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh tếpo bông lan cuộn
	Thứ sáu 7.3		Bún chả thịt viên	Nem rán Hà Nội	Salat dưa chuột		670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mỳ 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**

Bếp trưởng

*Ngô Tiên Hào*

Dinh dưỡng viên

*Thư Nguyễn Thị Minh Thư*

**TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH**



BGH Ký duyệt  
*Nguyễn Thị Vân*  
HIỆU TRƯỞNG