

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 1/2025

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 mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 2	Thứ hai 6.1	Cơm	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Đậu sốt Tứ Xuyên	Cải thảo cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh gạo + thạch
	Thứ ba 7.1	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi IZZI
	Thứ tư 8.1	Cơm	Gà rang gừng	Ruốc thịt lợn	Bắp cải cà rốt xào	Canh chua nấu thịt	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ năm 9.1	Cơm	Thịt, giò rim tiêu	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh khoai hầm xương	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Sữa chua uống Hanoimilk
	Thứ sáu 10.1		Bún chả	Salat dưa chuột			670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mỳ 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 SSPRO

Bếp trưởng

Dinh dưỡng viên

Ngô Tiên Hào

Huyền
 Nguyễn Thị Minh Huyền

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



Ký duyệt
 HIỆU TRƯỞNG
 Nguyễn Thị Vân