

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 canh	Món xào	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)	
								P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	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 3	Thứ hai 13.1	Cơm	Thịt băm rim mắm hành	Đậu sốt cà chua	Cải chíp xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7
	Thứ ba 14.1	Cơm	Gà om nấm	Trứng bông	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí xanh hầm xương	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8
	Thứ tư 15.1	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Khoai tây xào bò	Cải ngọt xào tỏi	Canh ngao nấu chua	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8
	Thứ năm	Cơm	Thịt kho đậu	Đỗ cove xào thịt	Dưa hấu	Canh cải nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8
	Thứ sáu 17.1		Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua nấu thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8

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 Tiến Hải

Dinh dưỡng viên

*Huê
Nguyễn Thị Minh Huê*

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



BGH Ký duyệt
**HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân**