

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 12/2022

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm thuế

(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 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)	Quà chiều
									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 1	Thứ 5(1/12)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(2/12)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô nấm mộc nhĩ	Canh bí xanh hầm xương	Giá đỗ cà rốt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh bông lan nhỏ
Tuần 2	Thứ 2(5/12)	Cơm	Tôm rim thịt	Tráng cuộn	Canh bắp cải cà chua	Su su cà rốt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối chín
	Thứ 3(6/12)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Đậu sốt cà chua	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(7/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim mắm tiêu	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 5(8/12)	<i>Học sinh đi thăm quan</i>														
	Thứ 6(9/12)	Cơm	Cá File tẩm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh bông lan nhỏ
Tuần 3	Thứ 2(12/12)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh bí xanh hầm xương		702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa tươi Izzii
	Thứ 3(13/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải thảo cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì tươi Socola
	Thứ 4(14/12)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt lợn	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Su su cà rốt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(15/12)	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đậu kho nước thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh mì bơ sữa
	Thứ 6(16/12)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Thịt xào tam sắc	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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)	Quả chiều
									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 4	Thứ 2(19/12)	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bí xanh xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Chuối chín
	Thứ 3(20/12)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt lợn	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(21/12)	Cơm	Cá File tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì tươi vị cốm
	Thứ 5(22/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào khoai tây	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ 6(23/12)	Cơm	Thịt rim hành	Trứng tráng cuộn	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	690.0	38.9	18.9	55.5	24.9	56.2	10	91	1.8	Bánh mì bơ sữa

Tuần 5	Thứ 2(26/12)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 3(27/12)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Muối vừng lạc	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mì tươi vị cốm
	Thứ 4(28/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải thảo cà chua	Bí xanh xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Chuối chín
	Thứ 5(29/12)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu tằm hành	Canh bí đỏ hầm xương	Su su cà rốt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Izzi
	Thứ 6(30/12)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Ruốc thịt lợn	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	690.0	38.9	18.9	55.5	24.9	56.2	10	91	1.8	Bánh mì bơ ruốc

- 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



GIAM ĐỐC

Lê Thị Thanh Ngọc

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Văn