

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỜNG THANH THÁNG 10/2023**

Đơn giá 30.000 VND 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 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)
<b>Tiêu chuẩn</b>																
							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 hai	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu tư xuyên	Canh bí nấu thịt	Bắp cải xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng rán hành	Canh chua me	Rau muống xào	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ tư	Cơm	Thịt viên sốt nấm	Bí đỏ xào thịt	Canh mồng tơi tôm	Chua chín	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm	Cơm	Cả file tâm bột chiên	Trứng bông	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì cóm sữa
	Thứ sáu	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua ăn Hanoimilk

Ghi chú:

- (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của mỗi ngày.
- (2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của mỗi bữa.
- (3) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
- (4) Tổng lượng rau củ quả được thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
- (5) Tổng lượng muối (KCl và NaCl) được sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Vân*

TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỜNG THANH