

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỜNG THANH THÁNG 11/2023**

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>																
	Thứ hai	Com	Thịt xào hành nấm	Giò rim	Canh móng lợn nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-55.0	≥ 10	86-140	≤ 2	Bánh mì cốm sữa
	Thứ ba	Com	Gà sốt chua ngọt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
Tuần 1	Thứ tư	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ năm	Com	Thịt chiên ngũ vị	Trứng bông	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu	Bún	Bún chả	Nem rán			700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu	Bún	Bún chả	Nem rán			702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan nhỏ

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 trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây trong miếng.
- (5) Tổng lượng muối từ các gia vị chưa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỜNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG  
*Nguyễn Thị Vân*