

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG 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 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 hai	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt		703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Izzii
	Thứ ba	Com	Bò nấu sốt vang	Trứng bông	Canh óc đậu thịt	Cải ngọt xào tỏi	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Bánh mỳ chà bông
	Thứ tư	Com	Thịt kho đậu	Cải chip xào nấn thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Chuồn chín	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm	Com	Chà cá sốt thì là	Thịt xào ngũ sắc	Canh củ quả hầm xương	Cải thảo xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ sáu	Com	Ức gà sốt chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà rốt	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Sữa tươi Izzii

Chú 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 chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Giang



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
BGH Ký duyệt