

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG THANH THĂNG 12/2023**

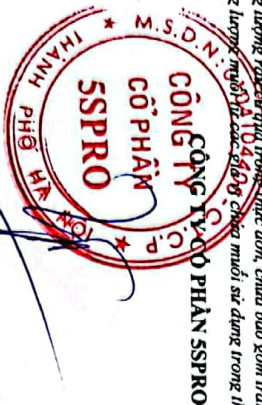
Đơn giá 30,000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm thuế

(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 (loại) (3)	Tổng lượng rau củ quả (g) (4)	Hàm lượng muối (g) (5)	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 2	Thứ hai 4.12	Com	Gà hầm hạt sen	Đậu tâm hành	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua ăn Haroimilk
	Thứ ba 5.12	Com	Thịt lợn xào hành nấm	Lạc chiên	Canh củ quả hầm xương	Bắp cải xào cà rốt	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ tư 6.12	Com	Cá basa tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh dưa hãm xương	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa tươi izzi
Tuần 2	Thứ năm 7.12	Com	Thịt kho đậu	Khoai tây xào thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Dưa hấu	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mỳ chà bông
	Thứ sáu 8.12	Bún	Bún thịt viên	Nem rán	Salat dưa chuột		702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

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 trong miếng.
- (5) Tổng lượng muối trong thực đơn.



CÔNG TY CỔ PHẦN SSSPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

*Nguyễn Thu Giang*



TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt

HIỆU TRƯỞNG

*Nguyễn Thị Vân*