

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 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 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 5	Thứ hai 25.12	Cơm	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 26.12	Cơm	Chả cá sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí nấu thịt	Bắp cải xào cà rốt	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ tư 27.12	Cơm	Thịt kho đậu	Cải thảo xào thịt	Canh củ quả hầm xương	Dưa hấu	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ năm 28.12	Cơm	Thịt sốt chua ngọt	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Cải ngọt xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 29.12	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	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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân