

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 5/2023**

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	
	Thứ hai 15.5	Cơm	Thịt kho trứng gà	Muối vừng	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 16.5	Cơm	Bò nấu sốt vang	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì bơ sữa
Tuần 3	Thứ tư 17.5	Cơm	Gà lọc xương nấu rô ti	Xúc xích xào lúc lắc	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ năm 18.5	Cơm	Cá file chiên giòn	Bí đỏ xào thịt	Canh óc đậu nấu thịt	Cải chíp xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh sandwich chà bông
	Thứ sáu 19.5	Cơm	Thịt băm rang hành	Trứng ốp rim mắm	Canh mồng tơi nấu tôm	Giả đỗ xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua Vinamilk

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 ~~trong~~ gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH