

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 9/2023**

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	
Tuần 1	Thứ ba	Cơm	Thịt kho tàu trứng cút	Khoai tây xào thịt	Canh óc đậu nấu thịt	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ tư	Cơm	Gà om nóm	Trứng cuộn	Bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ năm	Cơm	Cá file tấm bột chiên	Đậu sốt thịt băm	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu	Cơm	Thịt lợn sốt Teriyaki	Muối vùng lạc	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh mỳ cốm sữa
Tuần 2	Thứ hai	Cơm	Trứng đảo thịt, nóm	Chả cá sốt thì là	Canh bí nấu xương	Cải ngọt xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba	Cơm	Cá tấm vùng chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Chuối + Bánh kem xốp
	Thứ tư	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ năm	Cơm	Gà nấu cà ri	Ruốc thịt lợn	Canh chua thịt	Cải chíp xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mỳ chà bông
	Thứ sáu	Cơm	Thịt sốt xúc xích	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	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 muối từ các gia vị trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

(5) Tổng lượng muối từ các gia vị chưa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



BGH Ký duyệt

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Liên