

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

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

(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	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng (1)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu (3)	Tổng lượng rau củ quả (4)	Hàm lượng muối (5)	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 2	Thứ hai 11.9	Com	Trứng đảo thịt, nấm	Chả cá sốt thì là	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	704.5	39.7	15	57.1	24.3	60.7	11	134	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba 12.9	Com	Gà nấu cà ri	Bắp cải xào thịt băm	Canh rau ngọt nấu thịt	Dưa hấu	708.3	39.9	19.2	55.3	28.9	51.8	12	116	1.8	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ tư 13.9	Com	Thịt băm rim xúc xích	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	683.6	38.5	17.7	48.4	28.3	53.9	12	99	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ năm 14.9	Com	Thịt rán ngũ vị	Khoai tây xào thịt	Canh chua thịt	Cải chíp xào	690.5	38.9	20	54.5	26.9	53.1	10	127	1.8	Sữa tươi Izzii
	Thứ sáu 15.9	Bún	Bún chả thịt	Nem rán			681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Bánh mì chả bông

Ghi chú: (1) Phân trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

(2) Phân 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.

(6) Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

(7) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang



TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Hiền