



# THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 5/2022

Đơn giá 26,000 VNĐ 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	Môn 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 1	Thứ 4(4/5)	Cơm	Cá viên sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	700.5	39.5	13.8	53.4	27.3	59	12	128	1.7	Bánh bông lan vị cam
	Thứ 5(5/5)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(6/5)	Cơm	Gà om hành nầm	Trứng vịt đúc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mì cốm sữa
Tuần 2	Thứ 2(9/5)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Bí xanh xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 3(10/5)	Cơm	Gà lọc xương tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(11/5)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Su su xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Gato cuộn
	Thứ 5(12/5)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Thịt gà xào bí đỏ	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(13/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô	Canh dưa nấu cà chua	Bắp cải xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh bông lan vị dâu

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)	Quà chiêu
									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 3	Thứ 2(16/5)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tằm hành	Bí xanh nấu tôm	Su su xào	682.5	38.5	13.3	48	27.6	59	15	97	1.7	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 3(17/5)	Cơm	Trứng vịt trứng cuộn	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh Tippo đậu
	Thứ 4(18/5)	Cơm	Cá thái lát tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(19/5)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu tằm hành	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 6(20/5)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
Tuần 4	Thứ 2(23/5)	Cơm	Thịt kho trứng cút	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Khoai tây xào	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Gato cuộn
	Thứ 3(24/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	697.9	39.3	18.9	64.7	29.7	51.4	11	105	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(25/5)	Cơm	Cá thái lát tẩm bột rán	Giò, chả rim	Canh cải nấu thịt	Su su xào	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Bánh Tippo đậu
	Thứ 5(26/5)	Cơm	Gà KFC, Pizza	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 6(27/5)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Đậu rán tằm hành	Canh khoai tây nấu xương	Bắp cải xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua uống Hanoi milk

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 Thọ Giang

TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt