

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ giáo dục và đào tạo và Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Bữa phụ	Năng lượng bữa trưa (KCAL)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày 30 -40 %	Tỉ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCAL)	Đáp ứng % nhu cầu năng lượng/ngày
										P	L	G		
Tiêu Chuẩn									30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 07 20/10/2025	Hai 20/10	Cơm	Thịt rán xá xíu	Trứng gà kho	Bắp cải cà rốt xào	Canh bầu nấu tôm nõn	Sữa tươi Vinamik	636,4	39,2	19,4	29,2	60,2	100	7,5
	Ba 21/10	Cơm	Thịt bò,lợn hầm ngò ngọt	Đậu rán sốt cà chua	Bí đỏ xào tỏi	Canh rau ngót nấu thịt	Bánh mì ruốc	620,8	37,2	17,8	27,6	58,2	99	7,5
	Tư 22/10	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt lợn kho củ cải	Rau muống xào	Canh rau muống nấu me	Sữa chua Vinamik	624,6	37,8	18,2	28,2	58,8	70	7,5
	Năm 23/10	Cơm	Thịt gà om nấm hương	Trứng tráng hành	Cải thảo cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt gà	Sữa tươi Vinamik	630,8	38,6	18,8	28,6	59,6	100	7,5
	Sáu 24/10	Xôi hoàng phố	Thịt kho	Xúc xích hấp	Chả kho	Canh thịt nấu chua thả giá	Bánh bông lan nhỏ	618,6	36,8	17,2	27	56,8	99	7,5

Ghi chú : (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng mỗi 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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT


HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh


CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA
GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa



CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOẢ
Số 75- tổ 12- P. Long Biên- TP. Hà Nội

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
Tuần 07 Tháng 10 - Năm học 2025- 2026
Từ ngày 20 / 10 / 2025 đến ngày 24 / 10 / 2025

STT	Thứ 2 (20/10/2025)	Thứ 3 (21/10/2025)	Thứ 4 (22/10/2025)	Thứ 5 (23/10/2025)	Thứ 6 (24/10/2025)
1	Cá rán rim mắm	Thịt kho củ cải	Thịt gà chiên giòn	Thịt xá xíu	Bún
2	Thịt rán lá lốt	Trứng ốp la	Tôm rang	Đậu rán tẩm hành	Măng lá
3	Bắp cải luộc	Bí đỏ xào tỏi	Rau muống luộc	Cải thảo xào	Ngan
4	Canh bầu nấu tôm	Canh rau ngót	Canh me nấu chua	Canh bí xanh	
5	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT THỰC ĐƠN



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOẢ



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa