

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 11 7/11/2025	Hai 17/11	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng tráng hành	Khoai tây xào	Canh rau ngót nấu thịt	Sữa tươi Vinamik	636.8	39.2	19.4	29.2	60.2	100	7.5
	Ba 18/11	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt lợn kho củ cải	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Bánh Solite	628.2	38.2	18.2	28.4	58.6	99	7.5
	Tư 19/11	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Đậu rán tẩm hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương	Sữa chua Vinamik	624.6	37.6	17.8	27.8	58.2	80	7.5
	Năm 20/11	Cơm	Gà chao sốt Magi	Trứng gà kho	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu xương	Sữa tươi Vinamik	632.4	38.8	18.6	28.8	59.8	100	7.5
	Sáu 21/11	Xôi Hoàng Phố	Thịt kho	Chả kho	Xúc xích chiên	Canh dứa nấu thịt cà chua	Bánh mì cốm sữa	620.2	37.4	17.2	27.1	57.4	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

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TUẦN 11 TỪ NGÀY 17/11 ĐẾN NGÀY 21/11 /2025

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (g) Sổng / 1HS	Định lượng TP (g) Chín / 1HS
Thứ 2 17/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt lợn kho tàu	72g	75g
	Trứng trắng hành	55g	52g
	Khoai tây xào	67g	62g
	Canh rau ngót nấu thịt	0.75g	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml
Thứ 3 18/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Cá rô phi chiên giòn	71g	48g
	Thịt lợn kho củ cải	35g thịt+24g củ cải	58g
	Rau muống xào tỏi	68g	62g
	Canh rau muống nấu me	0.36g me	200ml
	Bánh Solite	38g	38g
Thứ 4 19/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Sườn xào chua ngọt	84g	75g
	Đậu rán tẩm hành	72g	56g
	Bắp cải cà rốt xào	68g	62g
	Canh bí xanh nấu xương lợn	25g	200ml
	Sữa chua Vinamik	60g	60g
Thứ 5 20/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Gà chao sốt Magi	98g	85g
	Trứng gà kho	55g	55g
	Su su cà rốt xào	68g	62g
	Canh cải xanh nấu xương	25g	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml
Thứ 6 21/11/2025	Xôi Hoàng Phố	132g	240g
	Thịt kho	69g	70g
	Chả kho	18g	18g
	Xúc xích chiên	0.25g	0.25g
	Canh dứa nấu thịt cà chua	18g	180ml
	Bánh mì cốm sữa	48g	48g

BGH NHÀ TRƯỞNG DUYỆT



HIÊU TRƯỞNG

Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA



GIÁM ĐỐC

Pham Kim Thoa