

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 12 24/11/2025	Hai 24/11	Cơm	Thịt rán xá xíu	Trứng gà đảo bông	Su su cà rốt xào	Canh rau ngót nấu xương	Sữa tươi Vinamik	638.2	38.8	19.2	29.6	60.2	100	7.5
	Ba 25/11	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu rán sốt tương cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương	Sữa chua Vinamik	626.8	37.8	18.4	28.8	58.6	99	7.5
	Tư 26/11	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt gà hầm nấm hương	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống nấu me	Bánh mì ruốc	622.4	37.2	17.8	28.4	58.2	80	7.5
	Năm 27/11	Cơm	Thịt lợn sốt chua ngọt	Trứng tráng hành	Giá đỗ cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa tươi Vinamik	634.6	38.4	18.8	29.2	59.8	100	7.5
	Sáu 28/11	Cơm rang	Gà chiên	Giò lụa + chả lợn Trứng gà	Cà rốt + Đỗ quả ngô ngọt	Canh óc đậu nấu cà chua	Bánh mì cốm sữa	618.8	36.8	17.2	27.6	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 12 TỪ NGÀY 24/11 ĐẾN NGÀY 28/11 /2025

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (g) Sổng / 1HS	Định lượng TP (g) Chín / 1HS
Thứ 2 24/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt rán xá xíu	73g	42g
	Trứng gà đảo bông	55g	52g
	Su su cà rốt xào	68g	62g
	Canh rau ngót nấu xương	0.75g	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml
Thứ 3 25/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt bò lợn hầm khoai tây cà rốt	36g thịt lợn+34gthịt bò+22g kh.tây c.	90g
	Đậu rán sốt tương cà chua	73g	58g
	Bắp cải cà rốt xào	68g	62g
	Canh bí xanh nấu xương	25g	200ml
	Sữa chua Vinamik	60g	60g
Thứ 4 26/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Cá rô phi chiên giòn	68g	40g
	Thịt gà hầm nấm hương	64g thịt gà	56g
	Rau muống xào tỏi	68g	62g
	Canh rau muống nấu me	0.36g me	200ml
	Bánh mì ruốc	40g	40g
Thứ 5 27/11/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt lợn sốt chua ngọt	73g	80g
	Trứng tráng hành	55g	55g
	Giá đỗ cà rốt xào	68g	62g
	Canh củ quả hầm xương	25g	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml
Thứ 6 28/11/2025	Cơm rang	110g	240g
	Gà chiên	73g	38g
	Giò lụa +Chả lợn +Trứng gà	32g giò+24g chả+7g trứng	56g
	Cà rốt +Đỗ quả +Ngô ngọt	27g củ quả	0.25g
	Canh óc đậu nấu cà chua	24g	180ml
	Bánh mì cốm sữa	40g	40g

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Minh Thoa