

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 VND 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)

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ giao 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 08 27/10/2025	Hai 27/10	Cơm	Gà chao sốt Magi	Trứng gà đào bông	Cải thảo cà rốt xào	Canh bí xanh nấu thịt gà	Sữa tươi Vinamik	636,4	39,2	19,4	29,2	60,2	100	7,5
	Ba 28/10	Cơm	Thịt bò kho dưa	Đậu rán sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh rau ngót nấu thịt	Bánh mì cốm sữa	620,8	37,2	17,8	27,6	58,2	99	7,5
	Tư 29/10	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Giò lụa rim mắm	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 30/10	Cơm	Thịt sốt cà chua	Trứng tráng hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai tây cà rốt hầm thịt	Bánh bông lan nhỏ	630,8	38,6	18,8	28,6	59,6	100	7,5
	Sáu 31/10	Mì xào thập cẩm	Thịt gà	Giò lụa	Nấm hương ,nấm đùi gà	Cải chíp ,cà rốt,hành tây	Sữa tươi Vinamik	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