

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 14 08/12/2025	Hai 08/12	Com	Thịt gà chiên xù	Chả lợn rim mắm	Bí đỏ xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa tươi Vinamik	630.4	38.2	18.2	28.6	58.2	100	7.5
	Ba 09/12	Com	Thịt lợn sốt chua ngọt	Trứng cuộn hành	Cải thảo cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa chua Vinamik	636.6	38.8	18.6	29.2	58.6	80	7.5
	Tư 10/12	Com	Cá rô phi chiên giòn	Đậu thịt sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh nấu xương	Bánh mì cốm sữa	622.4	37.6	17.8	28.4	57.8	99	7.5
	Năm 11/12	Com	Thịt bò nấu cà ri	Trứng gà đào bông	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa tươi Vinamik	640.6	39.2	19.2	29.6	60.2	80	7.5
	Sáu 13/12	Xôi Hoàng Phổ	Thịt kho	Chả kho	Xúc xích chiên	Canh óc đậu nấu cà chua	Bánh mì ruốc	620.2	37.2	17.4	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



Lưu Thị Phương Liên

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa