

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 02 15/09/2025	Hai 15/09	Cơm	Thịt xá xiu	Trứng gà đào bông	Rau muống xào tỏi	Canh rau muống đằm sấu	Sữa trái cây IZZI	628,8	37,8	17,6	29,2	57,6	88	7,5
	Ba 16/09	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt lợn hầm cà rốt	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh ga tô cuộn	620,4	36,8	16,8	28,4	56,6	99	7,5
	Tư 17/09	Cơm	Sườn rim dưa	Đậu rán sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu cua	Sữa fristi cô gái Hà Lan	616,8	36,4	16,2	27,8	56,2	88	7,5
	Năm 18/09	Cơm	Thịt gà chiên xù	Trứng đúc thịt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh nấu thịt gà	Sữa trái cây IZZI	624,6	37,2	17,4	28,8	57,2	100	7,5
	Sáu 19/09	Xôi hoàng phố	Thịt kho	Xúc xích chiên		Canh thịt nấu chua thả dưa	Sữa chua Phù Đồng	610,8	35,8	15,8	27,2	55,6	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