

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)

(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 05 06/10/2025	Hai 06/10														
	Ba 07/10														
	Tư 08/10	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt lợn hầm khoai tây cà rốt	Bắp cải cà rốt xào	Canh rau ngót nấu thịt	Sữa chua Vinamik	620,8	36,8	16,6	27,8	56,4	88	7,5	
	Năm 09/10	Cơm	Thịt gà chiên giòn	Trứng gà kho	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa tươi Vinamik	624,6	37,2	17,4	28,8	57,2	100	7,5	
	Sáu 10/10	Xôi hoàng phở	Thịt kho	Xúc xích hấp	Chả nạc kho	Canh thịt nấu chua thả giá	Bánh cốm sữa	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

BCH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
THƯỢNG THANH

HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA

M.S.D.N.0104852954-C.T.T.T.H.T.H
CÔNG TY
THỰC PHẨM
MINH THOA
THÀNH PHỐ HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH
THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TUẦN 05 TỪ NGÀY 08/10 ĐẾN NGÀY 10/10 /2025

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (g) Sổng / 1HS	Định lượng TP (g) Chín / 1HS
Thứ 2 06/10/2025			
	Nghi học		
Thứ 3 07/10/2025			
	Nghi học		
Thứ 4 08/10/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Cá rô phi chiên giòn	74g	43g
	Thịt lợn hầm khoai tây cà rốt	39g thịt lợn +30g khoai tây cà rốt	70g
	Bắp cải cà rốt xào	70g	63g
	Canh rau ngót nấu thịt	0.71g	200ml
	Sữa chua Vinamik	60g	60g
Thứ 5 09/10/2025	Cơm tẻ thơm	110g	210g
	Thịt gà chiên giòn	100g	62g
	Trứng gà kho	55g	55g
	Su su cà rốt xào	70g	55g
	Canh cải xanh nấu thịt	25g	200ml
	Sữa tươi Vinamik	110ml	110ml
Thứ 6 10/10/2025	Xôi Hoàng Phố	130g	190g
	Thịt kho	72g	64g
	Xúc xích hấp	25g	25g
	Chả nạc kho	20g	20g
	Canh thịt nấu dưa chua thả giá	0.23g thịt +0.23g dưa +0.35g giá đỗ	200ml
	Bánh mì cốm sữa	48g	48g

BCH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT



HIỆU TRƯỞNG
Ngô Quốc Anh

CÔNG TY TNHH TP MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa