

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 11/2024

Đơn giá 32,000 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 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 Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia																
Tuần	Thứ	Món mặn chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả chiều
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)				
				Tiêu chuẩn			532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	

Tuần 4	Thứ hai 18.11	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Giò lợn rim	Giá đỗ xào cà rốt	Canh cải nấu thịt	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ ba 19.11	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh hầm xương	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh Hura
	Thứ tư 20.11	Cơm	Thịt băm sốt xúc xích	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh củ quả hầm xương	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ năm 21.11	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt lợn xào ngũ sắc	Bắp cải xào cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh gạo + Thạch
	Thứ sáu 22.11		Cơm gà Hội An			Canh chua thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh tẻo bông lan cuộn 360g

Ghi chú ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

Bếp trưởng

Dinh dưỡng viên

Ngô Đức Hào

Kuê
Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



BGH Ký duyệt

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân