

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 12/2024

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)

Tuần	Thứ	Món 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)	Quà chiều
									P(2)	Protein động vật/ Protein	L(2)	G(2)				
							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 23.12	Cơm trắng	Thịt băm sốt xúc xích	Đậu tằm hành	Su su cà rốt xào	Canh cải thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh tipo bông lan cuộn 360g
	Thứ ba 24.12	Cơm trắng	Thịt kho trứng cút	Đỗ cô ve cà rốt xào thịt	Dưa hấu	Canh rau dền nấu thịt	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa trái cây MC Kidz Mộc Châu vị dâu
	Thứ tư 25.12	Cơm trắng	Cá file chiên vùng	Đậu sốt tứ xuyên	Bắp cải xào cà rốt	Canh dưa nấu thịt	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh gạo + thạch
	Thứ năm 26.12	Cơm trắng	Bò lợn xay sốt	Ruốc thịt lợn	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh hầm xương	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 27.12	Cơm trắng	Gà KFC	Nước ngọt pesi	Khoai tây sợi chiên	Canh chua thịt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mỳ bơ ruốc

- 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 SSPRO

Bếp trưởng

Dinh dưỡng viên

Ngô Tiến Hào

Thư
Nguyễn Thị Minh Thư

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân