

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)				
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 2	Thứ hai 9.12	Cơm trắng	Cá file chiên tỏi	Đỗ cô ve xào thịt	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thịt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh gạo + thạch
	Thứ ba 10.12	Cơm trắng	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ nấu hầm xương	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa trái cây MC Kidz Mộc Châu vị cam
	Thứ tư 11.12	Cơm trắng	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt lợn	Bắp cải xào cà rốt	Canh chua thịt thả giá	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh bông lan nhân nhô (Bibica)
	Thứ năm 12.12	Cơm trắng	Thịt kho giò	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 13.12		Mỳ spaghetti	Xúc xích chiên			684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì cốm sữa (Hữu Nghị)

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

Mô Niêu Hào

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



*HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân*