

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 2/2025

Đơn giá 32,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế GTGT

(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)

M.S.D.N: 0104104405 - C		Môn 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/	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 2	Thứ hai 10.2	Cơm	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Đậu sốt tử xuyên	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ ba 11.2	Cơm	Thịt kho trứng cút	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh khoai cà rốt hầm xương	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh gạo + thạch
	Thứ tư 12.2	Cơm	Gà rang gừng	Ruốc thịt lợn	Bắp cải cà rốt xào	Canh cải nấu ngao	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ năm 13.2	Cơm	Thịt băm rim mắm hành	Lạc chiên	Su su cà rốt xào	Canh đậu nấu cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ sáu 14.2		Cơm rang Dương Châu	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua nấu thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk

- 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 Tiến Hào

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân