

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)

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 20 19/01/2026	Hai 19/01	Cơm	Thịt gà lặc pho mai	Chả lợn xào bơ cay	Cải ngọt xào tỏi	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	630.4	38.8	18.6	30.8	58.2	88	7.5	
	Ba 20/01	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Đậu rán sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh mì ruốc	628.6	38.2	18.4	30.2	57.8	99	7.5	
	Tư 21/01	Cơm	Thịt rán lá lốt	Trứng gà đào bông	Bí đỏ xào	Canh cải cúc nấu thịt	Sữa chua Phù Đổng	626.8	37.6	18.2	29.6	57.2	100	7.5	
	Năm 22/01	Cơm	Cá rô phi chiên giòn	Thịt gà xào ngô cà rốt	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	634.4	39.2	19.2	31.4	60.2	88	7.5	
	Sáu 23/01	Bún tươi	Chả chao	Nem rán	Su hào cà rốt hầm	Nước chấm chua ngọt	Bánh mì Socola	620.2	36.8	17.8	28.2	57.2	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

BGH NHÀ TRƯỜNG DUYỆT


HIỆU TRƯỞNG
Lưu Thị Phương Liên

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA


GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa