

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)

(Thức đơn được xây dựng theo "Thức 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	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 21 26/01/2026	Hai 26/01	Cơm	Thịt viên băm sốt mắm tỏi	Trứng cuộn hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	638.6	39.2	19.2	29.8	58.8	88	7.5	
	Ba 27/01	Cơm	Thịt gà hầm nấm hương hạt sen	Xúc xích chiên bơ tỏi	Khoai tây xào	Canh cải cúc nấu thịt	Bánh mì cốt sữa	624.8	37.8	17.8	28.2	27.2	99	7.5	
	Tư 28/01	Cơm	Cá rô phi chiên tẩm vừng	Đậu ,thịt sốt cà chua	Cải thảo cà rốt xào	Canh bí đỏ hầm xương	Sữa chua Vinamik	626.2	38.2	18.2	28.8	57.8	60	7.5	
	Năm 29/01	Cơm	Thịt lợn om nước cốt dừa	Trứng gà chiên kho tàu	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Bánh bông lan nho	632.8	38.8	18.6	29.4	58.4	99	7.5	
	Sáu 30/01	Cơm rang	Gà chiên	Giò lụa +Chả lợn Trứng gà	Ngô ngọt +đỗ quả Cà rốt	Canh óc đậu nấu cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	620.6	37.4	17.2	27.8	26.8	88	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