

Công ty TNHH TP Minh Thoa

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 25 02/03/2026	Hai 02/03	Com	Thịt rán xá xíu	Trứng cuộn hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh óc đậu nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	638.2	39.2	19.2	29.8	58.8	88	7.5	
	Ba 03/03	Com	Cá rô phi chiên tẩm vừng	Xúc xích chiên bơ tỏi	Cải chíp xào tỏi	Canh củ quả hầm xương	Bánh bông lan nhỏ	624.8	37.8	17.8	28.2	27.2	99	7.5	
	Tư 04/03	Com	Thịt bò nấu cà ri	Đậu rán sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh nấu thịt	Sữa chua Vinamik	626.2	38.2	18.2	28.8	57.8	80	7.5	
	Năm 05/03	Com	Má dùi gà hầm nấm hương	Trứng ốp la	Khoai tây xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	632.6	38.8	18.6	29.4	58.4	99	7.5	
	Sáu 06/03	Bún tươi	Thịt chao lá móc mật			Su hào cà rốt hầm	Nước chấm chua ngọt	Bánh mì ruốc	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



*PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Dặng Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



CHẤM ĐÓC
Phạm Kim Thoa