

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 (KCA)	Đáp ứng nhu cầu hằng	Tỷ Lệ (%)			Năng lượng bữa phụ (KCA)	Đáp ứng % nhu cầu năng	
										P	L	G			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 24 23/02/2026	Hai 23/02	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu non sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh thịt nấu chua thả dứa	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	630.2	38.6	18.6	30.8	58.2	88	7.5	
	Ba 24/02	Com	Má đùi gà chiên sốt chua ngọt	Trứng gà đảo bông	Khoai tây xào	Canh cải xanh nấu thịt	Bánh mì ruốc	628.8	38.2	18.4	30.2	57.8	99	7.5	
	Tư 25/02	Com	Cá rô phi chiên tẩm vừng	Thịt kho su hào cà rốt	Cải chíp xào	Canh bí xanh nấu thịt	Sữa chua Vinamik	634.6	39.2	19.2	31.4	60.2	90	7.5	
	Năm 26/02	Com	Thịt lợn om nước cốt dứa	Trứng cuộn hành	Bắp cải cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa fristi Cô gái Hà Lan	622.8	37.8	17.6	29.4	57.2	88	7.5	
	Sáu 27/02	Com rang	Gà chiên	Xúc xích hấp	Củ quả + Trứng gà	Canh óc đậu nấu cà chua	Bánh mì cốm sữa	618.6	36.6	17.4	28.6	56.8	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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dương Thị Hạnh

CÔNG TY TNHH THỰC PHẨM MINH THOA



GIÁM ĐỐC
Phạm Kim Thoa