

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

Đơn giá 35.000 VND 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/n	
										P	L	G			
Tiêu Chuẩn										30%-40%	13.0-20.0	20.0-30.0	50.0-65.0		
Tuần 27 16/03/2026	Hai 16/03	Cơm	Thịt kho nước cốt dừa	Trứng ốp la	Su hào cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml)	636.8	39.2	19.6	29.8	58.6	90	7.5	
	Ba 17/03	Cơm	Gà chiên lặc pho mai	Chả cá sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí đỏ đỗ xanh hầm thịt	Bánh mì vị Socola	624.2	37.8	18.2	28.4	57.2	99	7.5	
	Tư 18/03	Cơm	Thịt rán lá lốt	Trứng gà đào bông	Cải thảo cà rốt xào	Canh củ quả hầm xương	Sữa chua Vinamik(60g)	628.4	38.2	18.8	28.8	57.8	80	7.5	
	Năm 19/03	Cơm	Thịt bò nấu cà ri	Đậu rán sốt cà chua	Cải chíp xào	Canh bắp cải nấu thịt cà chua	Sữa trái cây su su Vinnamik (80ml)	632.2	38.6	19.2	29.4	58.4	90	7.5	
	Sáu 20/03	Bún tươi	Mọc viên hấp	Nem rán	Su hào cà rốt dầm	Canh cà chua ,dừa nấu thịt	Bánh cuộn trà xanh	618.4	37.4	17.2	27.2	56.4	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