Công ty Cổ phần 5SPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 10/2023

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm thuế

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quà chiều
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)				
Tiêu chuẩn							532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 3	Thứ hai 16.10	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mỳ bơ ruốc
	Thứ ba 17.10	Cơm	Trứng đào thịt băm	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ tư 18.10	Cơm	Gà hầm nấm hạt sen	Muối vừng	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ năm 19.10	Cơm	**Chả cá sốt mắm hành**	**Su su xào thịt cà rốt**	**Canh cải nấu thịt**	**Thanh Long**	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ sáu 20.10	Cơm rang thập cẩm - Xúc xích				Canh chua thịt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh bông lan nho

Ghi chú:
- (1) *Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một 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.*

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO — M.S.D.N: 0104104400 — C.T.C.P — Q. LONG BIÊN - TP. HÀ NỘI

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt

UỶ BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN — TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân