

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

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 4/2023**

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 1	Thứ hai 3.4	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào tỏi	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 4.4	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Lạc chiên	Canh mỏng toi nấu tôm	Giá đỗ xào miến cà rốt	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ tư 5.4	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô ngọt, nấm hương	Canh óc đậu nấu thịt	Su su cà rốt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây Hanoimilk
	Thứ năm 6.4	Cơm	Thịt băm rim mắm	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 7.4	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu Tứ Xuyên	Canh chua me	Rau muống xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Chuối + Bánh gạo

- 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Thị Vân