

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 3	Thứ hai 17.4	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 18.4	Học sinh nghỉ đi tham quan														
	Thứ tư 19.4	Cơm	Gà rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Giá đỗ xào cà rốt	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ năm 20.4	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào lúc lắc	Canh ngót nấu thịt	Bắp cải xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối + Bánh xốp Kexo
	Thứ sáu 21.4	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh óc đậu nấu thịt	Cải ngọt xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Sữa chua Vinamilk

- 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