

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 5/2023

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 năm 4.5	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Ruốc thịt	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 5.5	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng ốp rim mắm	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh tươi sô cô la
Tuần 2	Thứ hai 8.5	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ ba 9.5	Cơm	Cá rô phi chiên xóc tỏi	Khoai tây xào thịt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Bánh bông lan chà bông
	Thứ tư 10.5	Cơm	Thịt thái mỏng sốt xì dầu	Trứng rán	Canh cải nấu ngao	Bí đỏ xào tỏi	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 11.5	Cơm	Gà rán popcorn	Thịt xào ngô nấm	Canh dưa hầm xương	Cải chíp xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Chuối + Bánh kem xốp
	Thứ sáu 12.5	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chua thịt thả giá		688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	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.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
 CÔNG TY
 CỔ PHẦN
5SPRO
 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt
 TRƯỜNG
 TIỂU HỌC
 THƯỢNG THANH
 ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân