

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 11/2022

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

(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 3(1/11)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Muối vừng lạc	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ cà rốt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì tươi Socola
	Thứ 4(2/11)	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Thịt xào ngô nẫu	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 5(3/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh sù hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh Hura cam
	Thứ 6(4/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	681.5	38.4	16.7	53.5	26.9	56.4	10	97	1.8	Sữa tươi Izzi
Tuần 2	Thứ 2(7/11)	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	*Canh sù hào cà rốt hầm xương	Bí xanh xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì tươi vị cốm
	Thứ 3(8/11)	Cơm	Cá viên tằm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải nấu thịt	Su su xào	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa chua uống Hanoi Milk
	Thứ 4(9/11)	Cơm	Gà lọc xương om nẫu	Ruốc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(10/11)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh mỏng toi nấu tôm khô		670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(11/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá rim tiêu	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh Tippto dâu
Tuần 3	Thứ 2(14/11)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Đậu rán tằm hành	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh Kinh Đô lá dứa
	Thứ 3(15/11)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh bông lan caramen
	Thứ 4(16/11)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Muối vừng lạc	Canh dưa nấu chua	Cải chíp xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(17/11)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ 6(18/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim mắm	Canh mỏng toi nấu tôm khô	Su su xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

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 4	Thứ 2(21/11)	Com	Cá viên làm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh Tippo cốm
	Thứ 3(22/11)	Com	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh dưa nấu cà chua	Bí xanh xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(23/11)	Com	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(24/11)	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước cam Teppy	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
	Thứ 6(25/11)	Com	Thịt băm rim mắm	Ruốc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Bánh mỳ tươi Socola
Tuần 5	Thứ 2(28/11)	Com	Cá File chiên tỏi	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt băm	Su su xào	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 3(29/11)	Com	Thịt kho nước dừa	Muối vừng lạc	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh Tippo cốm
	Thứ 4(30/11)	Com	Trứng đúc thịt	Chả rim	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa tươi Izzi

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.