

Công ty Cổ phần 5SPRO

Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG THÁNG 06/2022**

Đơn giá 35,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và 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	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng (1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều		
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>					G <sup>(2)</sup>	
<b>Tiêu chuẩn</b>									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 20/6	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Chả cá rim tiêu	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Thứ 3 21/6	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng cút kho	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào tỏi	Dưa hấu	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Thứ 4 22/6	Cơm	Tôm rim thịt băm	Gà xào hành nấm	Canh cải nấu ngao	Rau muống xào	Dưa hấu	655.8	36.9	17	56.3	27.4	55.6	15	96	1.8	Caramen	
	Thứ 5 23/6	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Thứ 6 24/6	Mỳ	Mỳ xào bò	Bánh mì đậu		Sa lát dưa chuột	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa tươi Vinamilk	

(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*



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Chi Diệu Thùy*