

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 10/2022

Đơn giá 26,000 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 2(3/10)	Cơm	Thịt băm sốt cà chua	Đậu rán tằm hành	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ 3(4/10)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Muối vừng lạc	Canh cải nấu thịt	Su su xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(5/10)	Cơm	Cá file chiên tỏi	Thịt xào ngô nấm	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	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ 5(6/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 6(7/10)	Cơm	Thịt kho trứng cút	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	Bánh mì tươi Socola

Tuần 2	Thứ 2(10/10)	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Chuối chín
	Thứ 3(11/10)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Thịt xào khoai tây	Canh cải nấu thịt	Su su xào	691.7	39	16.4	52.8	21.2	62.4	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(12/10)	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt lợn	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 5(13/10)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Giá đỗ, cà rốt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ 6(14/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá rim tiêu	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh bông lan vị cam

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả 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 2(17/10)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Đậu rán tâm hành	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(18/10)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh chua thả giá	Bắp cải xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì tươi Socola
	Thứ 4(19/10)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Muối vừng lạc	Canh rau ngót nấu thịt	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(20/10)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ sữa
	Thứ 6(21/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim mắm	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa dinh dưỡng trái cây
Tuần 4	Thứ 2(24/10)	Cơm	Cá file chiên mắm	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	Chuối chín
	Thứ 3(25/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh dưa nấu cà chua	Bí xanh xào	690.9	38.9	17.5	54	23.2	59.3	11	109	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(26/10)	Cơm	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 mì tươi vị cốm
	Thứ 5(27/10)	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa dinh dưỡng trái cây
	Thứ 6(28/10)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Ruốc thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	690.0	38.9	18.9	55.5	24.9	56.2	10	91	1.8	Bánh mì bơ sữa
Tuần 5	Thứ 2(31/10)	Cơm	Cá File chiên tỏi	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt băm	Su su xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk

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 hàm lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân