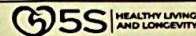




CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
431 Ngọc Thủy, Long Biên, Hà Nội



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM TUẦN 3 THÁNG 10/2024

(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)

Thứ	Món ăn	Định lượng sống	Định lượng chín	Quả chiều
Thứ 2 14.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Sữa chua ăn Vinamilk
	Tôm rim thịt băm	10g tôm + 45g thịt	32g - 38g	
	Thịt gà xào hành nấm	20g gà + 10g cà rốt + 15g hành tây	25g - 30g	
	Canh củ quả hầm xương	5g xương + 5g cà rốt + 14g khoai	250g - 300g	
	Cải thảo xào	65g	50g	
Thứ 3 15.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Bánh Chocopie
	Trứng đúc thịt	17g thịt + 1 quả trứng	46g - 51g	
	Thịt xào lức lắc	15g thịt + 27g rau củ	29g - 34g	
	Canh bí đỏ nấu thịt	2g thịt + 15g bí đỏ	250g - 300g	
	Su su cà rốt xào	60g su su + 5g cà rốt	40g - 45g	
Thứ 4 16.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Caramen
	Bò hầm khoai tây cà rốt	42g thịt + 40g rau củ	47g - 52g	
	Muối vừng lạc	25g	18g	
	Canh bầu nấu thịt	2g thịt + 15g bầu	250g - 300g	
	Dưa hấu	85g	55g - 60g	
Thứ 5 17.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Sữa trái cây Zinzin
	Gà hầm sen nấm	60g + 0.5g nấm + 0.3g hạt sen	39g - 44g	
	Thịt băm xào ngô	Ngô hạt 20g + Thịt lợn 15g	29g - 34g	
	Canh bí xanh nấu tôm khô	19g bí + 0.5g tôm	250g - 300g	
	Cải ngọt xào tỏi	Cải ngọt 70g	45g - 50g	
Thứ 6 18.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Bánh bông lan nhân nho
	Cá file chiên vừng	67g	31g - 36g	
	Giò lợn rim	27g	21g - 26g	
	Canh chua me	2g me	250g - 300g	
	Rau muống xào tỏi	70g	40g - 45g	



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
Bếp trường

Phạm Thị Chúc

