



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



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM TUẦN 2 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		Định lượng sáng	Định lượng chín	Quả chiều
Thứ 2 7.10	Cơm trắng Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Bí xanh xào Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Gạo tẻ 100g Thịt lợn 60g Trứng cút 3 quả Bí xanh 65g Khoai tây 14g + Cà rốt 5g + Xương gà 5g	220g - 250g 35g - 40g 3 quả 45g - 50g 250g - 300g	Sữa tươi IZZI
Thứ 3 8.10	Cơm trắng Bò sốt vang Lạc chiên Thanh long Canh ngao chua	Gạo tẻ 100g Thịt bò 42g + Khoai tây gọt vỏ 10g + Cà rốt gọt vỏ 28g Lạc nhân 25g Thanh long 80g Ngao 13g + Dứa 12g + Cà chua 10g	220g - 250g 47g - 52g 23g - 18g 45g - 50g 250g - 300g	Bánh gạo + Thạch
Thứ 4 9.10	Cơm trắng Thịt kho tàu Đậu kho nước thịt Rau muống xào Canh chua me	Gạo tẻ 100g Thịt lợn 60g Đậu phụ 80g Rau muống 70g Me tươi 2g	220g - 250g 35g - 40g 45g - 50g 45g - 50g 250g - 300g	Caramen
Thứ 5 10.10	Cơm trắng Thịt băm rim hành Thịt băm xào ngũ sắc Củ cải xào Canh bí xanh nấu tôm	Gạo tẻ 100g Thịt lợn 58g Thịt lợn 15g + Ngô hạt 4g + Đổ cove 6g + Khoai tây 10g + Cà rốt gọt vỏ 7g Củ cải 60g + Cà rốt gọt vỏ 7g Bí xanh 15g + Tôm khô 0.5 g	220g - 250g 35g - 40g 29g - 34g 45g - 50g 250g - 300g	Sữa chua ăn Vinamilk
Thứ 6 11.10	Cơm trắng Gà kFC Khoai tây chiên Canh chua nấu thịt thả giá đỗ	Gạo tẻ 80g Đùi gà 200g Khoai tây 41g Thịt sấn bò bì 2g + Giá đỗ 5g + 10g cà chua	120g-150g 1 15g - 20g 250g - 300g	Bánh bông lan Custard



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
Bếp trường

Phạm Thị Chúc

