



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 9/2024

(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 9.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Sữa chua uống Zin Zin
	Thịt rim mắm	58g thịt	35g - 40g	
	Đậu sốt cà chua	80g đậu + 10g cà chua	45g - 50g	
	Canh mồng tơi nấu tôm	15g rau + 0.5g tôm	250g - 300g	
	Bắp cải xào cà chua	70g rau	45g - 50g	
Thứ 3 10.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Chuối + bánh Kexo
	Thịt kho nước dừa	60g	40g - 45g	
	Trứng cút kho nước thịt	3 quả	3 quả	
	Canh chua thịt	15g + 2g thịt	250g - 300g	
	Su su, cà rốt xào	60g su su + 5g cà rốt	40g - 45g	
Thứ 4 11.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Bánh Tippo dâu
	Bò sốt vang	42g thịt + 10g cà rốt + 30g khoai	32g thịt + 20g rau củ	
	Muối vừng lạc	25g	18g	
	Canh cải thịt	15g rau + 2g thịt	250g - 300g	
	Bí xanh xào	65g bí + 15g thịt	45g - 50g	
Thứ 5 12.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Sữa tươi Hanoimilk
	Trứng đúc thịt	17g thịt + 1 quả trứng	46g - 51g	
	Thịt băm xào ngũ sắc	15g thịt + 27g rau củ	29g - 34g	
	Canh rau ngót thịt	8g rau + 2g thịt	250g - 300g	
	Cải ngọt xào tỏi	70g	45g - 50g	
Thứ 6 13.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Bánh mỳ Custard
	Gà sốt chua ngọt	85g	50g - 55g	
	Chả cá viên lactic phomai	30g	25g - 30g	
	Canh bí hầm xương	5g xương + 16g bí	250g - 300g	
	Giá đỗ, cà rốt xào	5g cà rốt + 55g giá	45g - 50g	



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
Bếp trường

Phạm Thị Chúc

