



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



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM TUẦN 3 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 16.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Sữa chua uống Hanoimilk
	Trứng đúc thịt	Thịt lợn 15g + Trứng gà 0.9quả	46g - 51g	
	Thịt xào khoai tây	Thịt lợn 15g + Khoai tây gọt vỏ 47g	35g - 40g	
	Bắp cải xào cà chua	Cà chua 5g + Bắp cải 65g	45g - 50g	
	Canh ngao chua	Ngao 13g + Dứa xanh 0.012g + Cà chua 10g	250g - 300g	
Thứ 3 17.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Bánh Chocopie
	Cá file tẩm bột chiên	Cá file 67g	31g - 36g	
	Xúc xích xào lúc lác	Xúc xích 25Cái + Cà rốt 10g + Hành tây 10g + Đổ cô ve 15g	29g - 34g	
	Cải thảo xào	Cải thảo 65g	40g - 45g	
	Canh mỏng toi nấu tôm	Mỏng toi 15g + Tôm khô 0.5g + +	250g - 300g	
Thứ 4 18.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thịt kho nước dừa	Thịt lợn 60g	35g - 40g	
	Đậu kho nước thịt	Đậu phụ 80g	45g - 50g	
	Bí xanh xào	Bí xanh 65g	45g - 50g	
	Canh cải nấu thịt	Rau cải 15g + Thịt lợn 2g	250g - 300g	
Thứ 5 19.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Bánh mì chà bông Hữu Nghị
	Gà rang gừng	Thịt gà 60g	35g - 40g	
	Thịt xào khoai tây	Thịt lợn 15g + Khoai tây gọt vỏ 47g	35g - 40g	
	Cải ngọt xào	Cải ngọt 70g	45g - 50g	
	Canh chua nấu thịt	Thịt sườn bò bì 2g + Cà chua 15g +	250g - 300g	
Thứ 6 20.9	Mỳ Spaghetti	Thịt lợn 60g + Mỳ Spaghetti 90g + Cà chua 250g	220g - 250g	Caramen



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
Bếp trường

Phạm Thị Chúc

