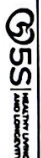


CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO
 431 Ngọc Thủy, Long Biên, Hà Nội

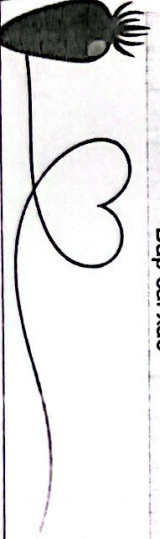
TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM TUẦN 4 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 sáng	Định lượng chín	Quả chiều
Thứ 2 23.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Bánh Chocopie
	Cá file chiên vừng	Cá file 67g	31g - 36g	
	Thịt xào ngô	Ngô hạt 20g + Thịt lợn 15g	29g - 34g	
Thứ 3 24.9	Canh bí đỏ hầm xương	Xương gà 5g + Bí đỏ 19g	45g - 50g	Sữa chua uống Zin Zin
	Bắp cải xào cà chua	Cà chua 5g + Bắp cải 65g	250g - 300g	
	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	
Thứ 4 25.9	Thịt băm sốt xúc xích	Thịt lợn 40g + Xúc xích 200 cái	35g - 40g	Chuối + bánh Kexo
	Giò ním	Giò 27g	21g - 26g	
	Canh cải ngao	Rau cải 15g + Ngao 13g	45g - 50g	
Thứ 5 26.9	Su su cà rốt xào	Su su 60g + Cà rốt 5g	250g - 300g	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	
	Gà cà ri	Thịt gà 50g + Khoai tây 25g + Cà rốt 10g	35g - 40g	
Thứ 6 27.9	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ 80g + Cà chua 15g	45g - 50g	Caramen
	Canh chua thịt	Thịt 2g + Cà chua 15g	250g - 300g	
	Bí xanh xào gừng	Bí xanh 65g	250g - 300g	
Thứ 2 30.9	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	Sữa tươi Vinamilk
	Trứng đúc thịt	Thịt lợn 15g + Trứng gà 0.9 quả	46g - 51g	
	Khoai tây xào thịt	Thịt lợn 15g + Khoai tây 47g	35g - 40g	
Thứ 2 30.9	Canh móng lợn nấu tôm	Móng lợn 15g + Tôm 0.5g	45g - 50g	Sữa tươi Vinamilk
	Cải ngọt xào tỏi	Cải ngọt 70g	250g - 300g	
	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích 1 cái + Trứng gà 0.22 quả + Giò 11g + Cà rốt 11g + Ngô hạt 11g + Đỗ cô ve 22g	220g - 250g	
Thứ 2 30.9	Canh chua nấu thịt	Thịt 2g + Cà chua 15g	250g - 300g	Sữa tươi Vinamilk
	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 120g	220g - 250g	
	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Cá 67g	31g - 36g	
Thứ 2 30.9	Thịt xào ngũ sắc	Thịt 15g + ngô 4g + đỗ 6g + cà rốt 7g + khoai 10g	29g - 34g	Sữa tươi Vinamilk
	Canh rau ngọt thịt	Rau ngọt 8g + thịt 2g	45g - 50g	
	Bắp cải xào	Cà chua 5g + Bắp cải 65g	250g - 300g	



CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO
 Bếp trưởng
 Phạm Thị Chức