

Công ty Cổ phần 5SPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 11/2024

Đơn giá 32,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế

(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)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quà chiều	
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)					G(2)
Tiêu chuẩn							532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	

Tuần 5	Thứ hai 25.11	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đỗ cô ve xào thịt	Dưa hấu	Canh khoai tây hầm xương	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ ba 26.11	Cơm	Cá file chiên vừng	Đậu sốt cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thảo thịt	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng
	Thứ tư 27.11	Cơm	Bò lợn xay sốt	Muối vừng lạc	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh hầm xương	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh bông lan nhỏ
	Thứ năm 28.11	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Chả cá lắc pho mai	Su su cà rốt xào	Canh cải thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi IZZ
	Thứ sáu 29.11	Cơm	Gà KFC	Nước ngọt	Khoai tây sợi chiên	Canh chua thịt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông

- Ghi chú: (1) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
 (2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
 (3) Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
 (4) Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
 (5) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

Bếp trưởng

Dinh dưỡng viên

Ngô Tiến Hào

Fluê Nguyễn Thị Minh Fluê

TRƯỜNG TIÊU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt

Đặng Thị Hạnh

Đặng Thị Hạnh