

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 12/2024

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	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 3	Thứ hai 16.12	Cơm trắng	Trứng đúc thịt	Củ cải cà rốt xào thịt	Cải chíp xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng Hanoimilk	
	Thứ ba 17.12	Cơm trắng	Gà lọc xương om nấm	Giò lợn rim	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thịt	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh gạo + Thạch	
	Thứ tư 18.12	Cơm trắng	Cá file tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh hầm xương	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa chua ăn Nhật Bản Monu (NZ)	
	Thứ năm 19.12	Cơm trắng	Thịt kho đậu	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh ngao nấu dứa	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mỳ tươi socola	
	Thứ sáu 20.12		Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi izzi	

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 SSPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân