

Công ty Cổ phần 5SPRO - 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 1	Thứ hai 2.12	Cơm trắng	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào cà rốt	Canh cải thịt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi izzì
	Thứ ba 3.12	Cơm trắng	Cá file tằm vùng	Khoai tây xào thịt	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua thịt thả giá	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh tipo bông lan cuộn 360g
	Thứ tư 4.12	Cơm trắng	Thịt băm sốt xúc xích	Bí xanh xào thịt	Dưa hấu	Canh cải thảo nấu thịt	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng Hanoimilk
	Thứ năm 5.12	Cơm trắng	Trứng đúc thịt	Chả lợn rim	Cải chíp xào tỏi	Canh rau dền nấu thịt	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Sữa chua Nhật Bản

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

Nguyễn Văn Hào

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Dặng Thị Hạnh