

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 1/2025

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

(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			Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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 30.12	Com	Thịt băm sốt nấm	Chả cá lắc phomai	Cải chíp xào tỏi	Canh ngao nấu dứa	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Sữa tươi izzi	
	Thứ ba 31.12		Mỳ spaghetti sốt lợn băm	Xúc xích chiên			685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Bánh bông lan nhân nho (Bibica)	
	Thứ năm 2.1	Com	Cá file chiên vùng	Thịt băm xào khoai tây	Cải ngọt xào tỏi	Canh su hào hầm xương	681.5	38.4	16.7	53.5	26.9	56.4	10	97	1.8	Bánh ChocoPie	
	Thứ sáu 3.1	Com	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngũ sắc	Bắp cải xào cà rốt	Canh bí xanh hầm xương	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Bánh mỳ chà bông	

(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

Bếp trưởng

Dinh dưỡng viên

Nguyễn Thị Linh Huệ
Huệ
Nguyễn Thị Linh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân