



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 4/2025

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	Thứ	Món chính	Món phụ 1	Món mặn 2	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu(2)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả chiều	
									P(2)	Protein n đông	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 14.4	Cơm	Thịt xào ngũ sắc	Trứng đúc thịt	Cải thảo cà rốt xào	Canh bí đỏ hầm xương	680.9	38	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng	
	Thứ ba 15.4	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Ruốc thịt lợn	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	706.4	40	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Bánh mỳ tươi socola	
	Thứ tư 16.4	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Đậu sốt tứ xuyên	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua nấu thịt	698.7	38	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Bánh gạo + thạch	
	Thứ năm 17.4	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đỗ cove xào thịt	Dưa hấu	Canh cải ngao	705.5	40	18.9	61	25.3	55.4	12	125	2	Sữa chua ăn Elovi	
	Thứ sáu 18.4		Cơm gà Hội An		Salat dưa chuột	Canh bí xanh hầm xương	658.4	37	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh tipo bông lan cuộn	

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

Ngô Văn Hào

Dinh dưỡng viên

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



BCH Ký duyệt

Nguyễn Thị Vân