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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 3/2025

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 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	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 4	Thứ hai 24.3	Cơm	Gà om nấm	Chả lợn rim	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ hầm xương	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	2	Bánh tipo bông lan cuộn
	Thứ ba 25.3	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đỗ côve xào thịt	Dưa hấu	Canh su hào hầm xương	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ tư 26.3	Cơm	Cá file chiên vừng	Đậu sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai hầm xương	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Bánh mỳ tươi socola
	Thứ sáu 28.3		Bún chả thịt viên	Nem rán	Salat dưa chuột		684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh gạo + Thạch

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 Tiến Hào

Dinh dưỡng viên

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân

Được quét bằng CamScanner