

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 3/2023

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa 01 bữa phụ chiều và bao gồm 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 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 tổng	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 5	Thứ hai 27.3	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Thịt xào lúc lắc	Canh bí xanh hầm xương	Cải thảo xào	684.1	38.5	14.9	54	24.6	60.5	11	102	1.8	Sữa chua uống Hanoimilk
	Thứ ba 28.3	Cơm	Thịt xào hành nấm	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	680.1	38.3	15.5	60.1	27.9	56.6	11	89	1.8	Bánh tươi Socola
	Thứ tư 29.3	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 30.3	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 31.3	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Muối vừng	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào tỏi	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua Vinamilk

- 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 trong gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân