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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 5/2022

Đơn giá 28,000 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 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 1	Thứ 4(4/5)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Chả cá rim tiêu	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ 5(5/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(6/5)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu phụ sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Bắp cải xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Su kem
Tuần 2	Thứ 2(9/5)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Chả cá rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	682.5	38.5	13.3	48	27.6	59	15	97	1.7	Bánh Tippo dâu
	Thứ 3(10/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim mắm	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Đỗ xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(11/5)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Su su xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ 5(12/5)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Lạc chiên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	680.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Su kem
	Thứ 6(13/5)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Gato cuộn
Tuần 3	Thứ 2(16/5)	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Giò rim mắm	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Rau cải ngọt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Su kem
	Thứ 3(17/5)	Cơm	Bò sốt cà chua	Đậu rán tẩm hành	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ 4(18/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(19/5)	Cơm	Thịt kho tầu	Chả cá sốt thì là	Canh cải nấu thịt	Su su xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Gato cuộn
	Thứ 6(20/5)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Thịt xào ngô ngọt	Canh bắp cải nấu cà chua	Bí xanh xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Bánh Tippo dâu

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 4	Thứ 2(23/5)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu phụ sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Bánh Tippo dâu
	Thứ 3(24/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim mắm	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(25/5)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Ruốc thịt	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Bí xanh xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ 5(26/5)	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pesi	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Su kem
	Thứ 6(27/5)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Gato cuộn
Tuần 5	Thứ 2(30/5)	Cơm	Thịt kho tầu	Đậu rán tẩm hành	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 3(31/5)	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Bánh mỳ cốm sữa

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.