

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 10/2020

Đơn giá 26,000 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)

(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)	Quả 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 5(1/10)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây hầm xương	Cải ngọt xào	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Bánh bông lan vị dâu	
	Thứ 6(2/10)	Học sinh nghỉ học!															
Tuần 2	Thứ 2(5/10)	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải thịt	Su su xào	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Bánh mỳ tươi Kinh Đô	
	Thứ 3(6/10)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây hầm xương	Rau muống xào tỏi	681.3	38.4	17.9	53.6	28.4	53.7	10	109	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk	
	Thứ 4(7/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Muối vùng	Canh cải thịt	Su su xào	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Bánh mỳ tươi Kinh Đô	
	Thứ 5(8/10)	Cơm	Trứng vịt trắng cuộn	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	660.8	37.2	17.2	48	28.8	54	10	99	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk	
	Thứ 6(9/10)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu rán tẩm hành	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Bánh bông lan vị dâu	
Tuần 3	Thứ 2(12/10)	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	704.5	39.7	15	57.1	24.3	60.7	11	134	1.8	Bánh mỳ cốt sữa	
	Thứ 3(13/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt lợn	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	708.3	39.9	19.2	55.3	28.9	51.8	12	116	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk	
	Thứ 4(14/10)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Bánh bông lan vị dâu	
	Thứ 5(15/10)	Cơm	Thịt kho trứng cút	Lạc chiên	Canh bắp cải nấu cà chua	Giá đỗ, cà rốt xào	690.5	38.9	20	54.5	26.9	53.1	10	127	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk	
	Thứ 6(16/10)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây hầm xương	Cải ngọt xào	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Bánh bông lan nhân nho	

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 10/2020

Đơn giá 26,000 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 4	Thứ 2(19/10)	Cơm	Thịt kho trứng cút	Muối vừng	Canh cải thảo nấu thịt	Khoai tây xào	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Bánh bông lan vị dâu
	Thứ 3(20/10)	Cơm	Thịt gà xào hành nấm	Ruốc thịt lợn	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	686.4	38.7	16.9	62.1	22.4	60.7	10	124	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(21/10)	Cơm	Trứng vịt trắng cuộn	Thịt xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	694.3	39.1	17.7	55.4	22.3	60	14	129	1.7	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(22/10)	Cơm	Chả cá thì là sốt cà chua	Đậu rán tẩm hành	Canh khoai tây hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	681.3	38.4	17.9	53.6	28.4	53.7	10	109	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(23/10)	Cơm	Gà xào ngô ngọt, nấm	Trứng vịt đúc thịt cuộn	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	703.5	39.6	19.3	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì tươi Kinh Đô
Tuần 5	Thứ 2(26/10)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	690.5	38.9	20	54.5	26.9	53.1	10	127	1.8	Bánh mì cốt sữa
	Thứ 3(27/10)	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	704.5	39.7	15	57.1	24.3	60.7	11	134	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(28/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Muối vừng	Canh cải thảo nấu thịt	Bắp cải xào	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ 5(29/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá viên sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(30/10)	Cơm	GÀ KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Pepsi	703.5	39.6	19.3	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh Tippo dâu

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 CP 5SPRO

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt


Nguyễn Thị Huyền