

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 11/2024

Đơn giá 32,000 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 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 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 3	Thứ hai 11.11	Com	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt lợn	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh nấu tôm	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa izzzi
	Thứ ba 12.11	Com	Gà lọc xương rang gừng	Chả lợn rim	Su su xào tỏi	Canh cải nấu thịt	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ tư 13.11	Com	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Đậu sốt cà chua	Bắp cải xào cà rốt	Canh củ quả hầm xương	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng Hanoimilk
	Thứ năm 14.11	Com	Thịt kho trứng	Cải chíp xào thịt	Dưa hấu	Canh bí đỏ nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh tèo bông lan cuộn 360g
	Thứ sáu 15.11		Com rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì tươi socola

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.

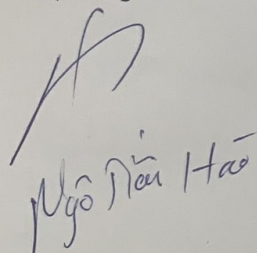
⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

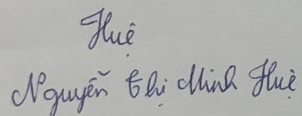
⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

Bếp trưởng


Ngô Tiến Hào

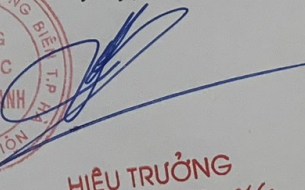
Dinh dưỡng viên


Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt




HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân