

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 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)	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 2	Thứ hai 4.11	Com	Gà Popocorn sốt chua ngọt	Trứng rán	Cải thảo xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	693.9	39.1	17.6	49.3	23.9	58.5	13	98	1.8	Bánh mỳ cốm sữa
	Thứ ba 5.11	Com	Thịt kho đậu	Bắp cải cà rốt xào thịt	Dưa hấu	Canh mồng tơi nấu tôm	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Sữa tươi izzi
	Thứ tư 6.11	Com	Bò lagu	Chà rim mắm	Cải chíp xào tỏi	Canh bí nấu thịt	676.8	38.1	18.7	51.7	21.1	60.2	12	89	1.8	Bánh bông lan cuộn 360g
	Thứ năm 7.11	Com	Cá file tằm vùng	Đậu sốt cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải canh nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa trái cây dinh dưỡng Hanoimilk
	Thứ sáu 8.11		Bún chả thịt viên	Sa lát dưa chuột			670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	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

Dinh dưỡng viên

Ngô Hải Hào

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH



BGH Ký duyệt

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Vân