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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH THÁNG 3/2025

Đơn giá 32,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuế GTGT

(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/	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 17.3	Cơm	Thịt xào ngũ sắc	Trứng đúc thịt	Bắp cải xào cà rốt	Canh bí đỏ hầm xương	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Bánh mỳ tươi socola
	Thứ ba 18.3	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Xúc xích chiên	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thảo nấu thịt	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Bánh gạo + Thạch
	Thứ tư 19.3	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Đậu sốt thịt băm	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua nấu thịt	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Sữa chua ăn Elovi
	Thứ năm 20.3	Cơm	Thịt, giò rim tiêu	Đỗ cô ve xào thịt	Dưa hấu	Canh cải nấu ngao	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Bánh tipo bông lan cuộn
	Thứ sáu 21.3		Cơm gà Hội An		Salat dưa chuột	Canh bí xanh hầm xương	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi izzi

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

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC THƯỢNG THANH

BGH Ký duyệt

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Vân

Được quét bằng CamScanner