

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



**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC CAO BÁ QUÁT THÁNG 4/2022**

Đơn giá 24,000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa 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 hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)
									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 3(12/4)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Su su xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8
	Thứ 4(13/4)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rìm	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8
	Thứ 5(14/4)	Cơm	Tôm, thịt rìm tiêu	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8
	Thứ 6(15/4)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh dưa nấu cà chua	Cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8

Tuần 3	Thứ 2(18/4)	Cơm	Gà lọc xương tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	682.5	38.5	13.3	48	27.6	59	15	97	1.7
	Thứ 3(19/4)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Giò rìm	Canh chua nấu thịt	Su su xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8
	Thứ 4(20/4)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Đậu phụ sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8
	Thứ 5(21/4)	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2
	Thứ 6(22/4)	Cơm	Thịt kho tàu	Muối vừng lạc	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2

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)
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)			
Tuần 4	Thứ 2(25/4)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Thịt gà xào bí đỏ	Canh cải nấu thịt	Su su xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8
	Thứ 3(26/4)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rìm	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8
	Thứ 4(27/4)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu phụ sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	697.9	39.3	18.9	64.7	29.7	51.4	11	105	1.8
	Thứ 5(28/4)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Khoai tây xào thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	698.1	39.3	15	48.1	24.5	60.6	10	104	1.8
	Thứ 6(29/4)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Muối vừng lạc	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

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

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

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