

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 10/2017

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
3	Thứ 2 (16/10)	Phở bò	Mỳ bò gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3 (17/10)	Bún thang	Phở gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4 (18/10)	Bò sốt vang bánh mỳ	Bún riêu	Súp ngô gà	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5 (19/10)	Bún chân giò	Bánh đa cua chả lá lốt	Bánh bao	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Thứ 6 (20/10)	Mỳ bò	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thúy

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 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 canh	Món xào	Tráng miệng	Quả chiều	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									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 3	Hai 16/10	Cơm	Chả lá lốt	Trứng đúc thịt	Canh mồng toi nấu tôm	Bí đỏ xào	Ôi	Sữa chua ăn Vinamilk	958.3	46	17	72	30	77	13	88	1.5
	Ba 17/10	Cơm	Thịt gà om nấm	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	Sữa TH True Milk	984.8	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4
	Tư 18/10	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa đậu nành Fami	1025.2	49	17	69	34	77	14	88	1.4
	Năm 19/10	Cơm	Thịt thăn rim tiêu	Chả cá sốt thì là	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào	Chuối	Sữa tươi Vinamilk	957.5	46	19	69	34	78	14	88	1.6
	Sáu 20/10	Cơm	Cá sốt cà chua thì là	Đậu sốt thịt băm	Canh rau ngót nấu thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	958.3	46	17	72	30	77	13	88	1.5

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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang



TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 10/2017

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
3	Thứ 2 (16/10)	Bò xào thập cẩm	Chả lá lốt	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Su su xào
	Thứ 3 (17/10)	Cá chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào
	Thứ 4 (18/10)	Thịt kho tàu	Trứng kho	Dưa góp	Canh chua rau muống	Rau muống xào
	Thứ 5 (19/10)	Sườn sốt chua ngọt	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào
	Thứ 6 (20/10)	Gà rang gừng	Đậu sốt thịt băm	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Khoai tây xào

Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thúy