

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 mì
4	Thứ 2 (23/10)	Bánh đa nấu thịt, rau cải	Bún mọc giò	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3 (24/10)	Bún bò	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 4 (25/10)	Phở gà	Bún thịt chân giò	Xôi chả	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5 (26/10)	Bún cá	Bánh đa cua, chả lá lốt	Bánh bao nhân thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 6 (27/10)	Phở bò tái	Mỳ gà, bò	Súp ngô gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ

CÔNG TY CP 5SPRO



PHỞ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Chi Diệu Thủy

Công ty Cổ phần 5SPRO - 617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

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 04 từ ngày 23/10-27/10)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Quả chiêu	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⁾			
Tiêu chuẩn									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 4	Hai 23/10	Com	Tôm thịt rim tiêu	Thịt chưng mắm tép	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	996.3	47	19	71	29	75	12	88.5	1.4
	Ba 24/10	Com	Trứng rán nấm thịt	Đậu sốt thịt băm	Canh mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa Vinamilk	1025.6	49	17	72	29	79	12	88	1.4
	Tư 25/10	Com	Cá tẩm bột chiên giòn	Thịt viên sốt cà chua	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Ôi	Sữa TH True Milk	986.4	47	16	69	31	77	13	89.5	1.3
	Năm 26/10	Com	Thịt kho củ cải	Chả cá sốt thì là	Canh ngọt nấu thịt	Bí đỏ xào	Chuối chín	Sữa đậu nành Fami	1062.1	51	16	71	34	79	14	90	1.4
	Sáu 27/10	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua thịt thả giá		Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	1052.3	50	17	71	34	76	13	94	1.2

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



BCH Ký duyệt
HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

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
4	Hai 23/10	Thịt chân giò luộc	Thịt chung mắm tép	Dưa góp	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào
	Ba 24/10	Sườn sốt chua ngọt	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào
	Tư 25/10	Cá rim gừng	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh chua rau muống	Rau muống xào
	Năm 26/10	Thịt rang cháy cạnh	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh ngọt nấu thịt	Bí đỏ xào
	Sáu 27/10	Bò xào thập cẩm	Khoai tây chiên	Muối vừng	Canh chua thịt thả giá	Su su luộc

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

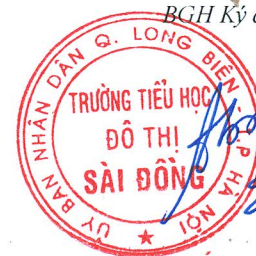


PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy