

**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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (Loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	
											P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>				G <sup>(2)</sup>
<b>Tiêu chuẩn</b>									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 5	Hai 29/10	Cơm	Thịt băm rim hành	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	957.5	46	19	69	34	78	14	88	1.6
	Ba 30/10	Cơm	Gà rang gừng	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	1012.5	48	18	69	34	79	15	87	1.7
	Tư 31/10	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh cải thịt	Khoai tây xào	Chuối	Sữa TH True Milk	978.2	47	17	67	32	76	13	89.5	1.5
	Năm 1/11	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tằm hành	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào	Ổi	Sữa đậu nành Fami	984.8	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4
	Sáu 2/11	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt viên sốt	Canh khoai hầm xương	Su su xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	1062.1	51	16	71	34	79	14	90	1.4

- Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.  
<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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

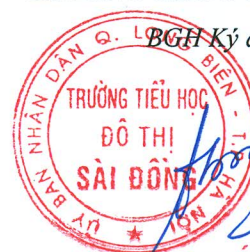
## THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
5	Thứ 2 (29/10)	Phở gà	Bún mọc	Bánh bao nhân thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Thứ 3 (30/10)	Bún riêu giò	Bánh đa lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Thứ 4 (31/10)	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Thứ 5 (1/11)	Bún thịt chân giò	Súp ngô gà	Xôi chả	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Thứ 6 (2/11)	Bánh mì sốt vang	Bánh đa thịt băm	Cháo sườn	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
5	Thứ 2 29/10	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Dưa góp	Canh chua thịt	Cải ngọt xào
	Thứ 3 30/10	Gà rang gừng	Lạc chiên	Cà muối	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4 31/10	Sườn chua ngọt	Chả lá lốt	Dưa góp	Canh cải thịt	Khoai tây xào
	Thứ 5 (1/11)	Cá rô rán giòn xóc tỏi	Đậu tằm hành	Dưa muối	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào
	Thứ 6 (2/11)	Thịt kho tàu	Trứng ốp	Cà muối	Canh khoai hầm xương	Su su 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

*Hà Thị Diệu Châu*