

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 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 5	Hai 27/11	Com	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	964.5	46	19	67	32	76	13	89.5	1.4
	Ba 28/11	Com	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa TH True Milk	984.3	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4
	Tư 29/11	Com	Cá tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt	Su su xào	Ổi	Sữa đậu nành Fami	1008	48	17	69	34	79	15	87	1.7
	Năm 30/11	Com	Sườn xào chua ngọt	Đậu tằm hành	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	962.5	46	18	69	34	77	14	88	1.4
	Sáu 1/12	Com	Thịt kho củ cải	Lạc chiên	Canh bắp cải cà chua	Giá xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	991	47	19	67	32	79	13	89.5	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.

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Hà Thị Diệu Châu

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 mỳ
5	Hai 27/11	Bún chân giò	Phở gà	Trứng vịt lộn - Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Ba 28/11	Phở bò	Mỳ gà bò	Xôi ruốc	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Tư 29/11	Bún riêu cua giò	Bánh đa chả lá lốt	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Năm 30/11	Phở gà	Súp thập cẩm	Trứng vịt lộn - Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Sáu 1/12	Bánh đa cá	Xôi thịt kho	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

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	Hai 27/11	Thịt kho trứng cút	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào
	Ba 28/11	Thịt chân giò luộc	Ba chỉ om dưa	Dưa góp	Canh cải thịt	Khoai tây xào
	Tư 29/11	Cá rán rim mắm	Thịt xào ngũ sắc	Cà muối	Canh chua thịt	Su su xào
	Năm 30/11	Sườn sốt me	Đậu tằm hành	Lạc chiên	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Sáu 1/12	Thịt bò xào măng	Trứng cuộn	Dưa góp	Canh bắp cải cà chua	Giá 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 Thùy