

## 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 thuê

(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 1	Hai (4.12)	Cơm	Thịt băm rim hành	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	959.5	46	23	72	34	73	13	109	1.3
	Ba (5.12)	Cơm	Gà rang gừng	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Cam	Sữa Yogurt TH True Milk	926.5	44	23	73	34	34	13	109	1.3
	Tư (6.12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá sốt thì là	Canh cải thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1010	48	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (7.12)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tằm hành	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào	Thanh Long	Sữa ngũ cốc	967.5	46	22	75	34	73	13	109	1.3
	Sáu (8.12)	Cơm	Cá File tẩm bột chiên	Thịt viên sốt	Canh khoai hầm xương	su su xào	Dưa hấu	Sữa su su Vinamilk	914.9	43	22	69	31	70	13	104	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.



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mã Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
Tháng 12/2017

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 1	Hai (4.12)	Phở gà	Bún mọc	Súp thập cẩm	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (5.12)	Bún riêu giò	Bánh đa lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư (6.12)	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (7.12)	Bún thịt chân giò	Súp ngô gà	Xôi chả	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu (8.12)	Bánh mỳ sốt vang	Bánh đa thịt băm	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì bơ



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Chi Diệu Thùy*

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 12/2017

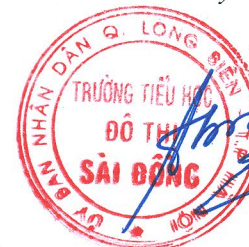
Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Hai (4.12)	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Dưa góp	Canh chua thịt	Cải ngọt xào
	Ba (5.12)	Gà rang gừng	Lạc chiên	Cà muối	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Tư (6.12)	Sườn om dưa	Chả cá sốt thì là	Lạc chiên	Canh cải thịt	Khoai tây xào
	Năm (7.12)	Cá rô rán giòn xóc tỏi	Đậu tằm hành	Dưa góp	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào
	Sáu (8.12)	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*



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Châu*