

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

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

(Tuần 04 từ ngày 25/09-29/09)

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
4	Thứ 2	Phở bò	Mỳ bò gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 3	Bún thang	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 4	Bún riêu	Bò sốt vang bánh mì	Cháo sườn	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 5	Bánh đa cua chả lá lốt	Bún chân giò	Xôi ruốc	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 6	Mỳ bò	Súp ngô gà	Bánh bao nhân thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu



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 Thùy

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần 4 (từ ngày 25/09 đến ngày 29/09)

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 ¹	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	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Canh rau ngót nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	Sữa Vinamilk	996.3	47	19	71	29	75	12	88.5	1.4
	Ba	Com	Thịt bò, lợn xay sốt	Đậu phụ rán tằm hành	Canh bí hầm xương	Rau cải ngọt xào	Thanh Long	Bánh Sukem	1025.6	49	17	72	29	79	12	88	1.4
	Tư	Com	Cá file sốt dứa	Thịt viên rán	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Ổi	Sữa chua ăn Vinamilk	986.4	47	16	69	31	77	13	89.5	1.3
	Năm	Com	Thịt kho củ cải	Trứng đúc thịt băm	Canh cải nấu thịt heo	Bắp cải xào cà chua	Chuối chín	Chè đỗ đen	1062.1	51	16	71	34	79	14	90	1.4
	Sáu	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Pepsi	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	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.

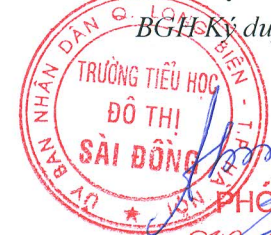


CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tuần 4 (Từ ngày 25/09-29/09)

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
4	Thứ 2	Bò xào cần tỏi	Trứng cút kho	Cà dầm	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào
	Thứ 3	Cá rim gừng	Đậu tằm hành	Lạc chiên	Canh bí xanh nấu thịt gà	Rau cải ngọt xào
	Thứ 4	Sườn sốt me	Gà xào hành nấm	Dưa góp	Canh chua rau muống	Rau muống xào
	Thứ 5	Gà rán ngũ vị	Trứng đúc thịt	Dưa muối	Canh cải nấu thịt heo	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 6	Thịt kho tàu	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh chua giá nấu thịt	Đỗ 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 Thùy