

**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	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(4)</sup>	Tổng lượng rau	Hàm lượng mu	
											P <sup>(2)</sup>	Protein đơn g	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 4	Hai (22.1)	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Lạc chiên	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1001.2	48	24	76	35	35	11	114	1.4	
	Ba (23.1)	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt thịt băm	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	857.1	41	20	65	30	30	11	98	1.4	
	Tư (24.1)	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Thịt chung mắm tép	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	956.5	46	23	73	34	34	11	109	1.3	
	Năm (25.1)	Cơm	Gà om nậm	Thịt băm xào ngô ngọt	Canh bí hầm xương	Su hào xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	924.5	44	22	70	33	33	11	106	1.4	
	Sáu (26.1)	Cơm	Thịt bò, lợn xay sốt	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt	Giá xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	984.1	47	23	75	35	35	11	112	1.2	

- 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 TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**



**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 1/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 4	Hai (22.1)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Ba (23.1)	Phở gà	Bún mọc	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Tư (24.1)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Năm (25.1)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Sáu (26.1)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ

CÔNG TY CP 5SPRO



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Thùy*



# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 1/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai (22.1)	Sườn sốt chua ngọt	Tép rang khế	Lạc chiên	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Ba (23.1)	Gà rang lá chanh	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào
	Tư (24.1)	Thịt chân giò luộc	Thịt chưng mắm tép	Dưa muối	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Năm (25.1)	Cá kho	Thịt băm xào ngô ngọt	Dưa góp	Canh bí hầm xương	Su hào xào
	Sáu (26.1)	Bò xào măng	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh chua thịt	Giá xào

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

CÔNG TY CP 5SPRO  
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