

## 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(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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)				
<b>Tiêu chuẩn</b>										532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2
Tuần 3	Hai (15.10)	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt nấm hương	Dưa hấu	Sữa chua yến mạch	654.6	36.9	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8	
	Ba (16.10)	Com	Gà om nấm	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Ôi	Sữa đậu nành Fami	668.6	37.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8	
	Tư (17.10)	Com	Thịt băm rim tôm	Trứng chưng cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	Sữa tươi Izzi	663.2	37.4	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8	
	Năm (18.10)	Com	Cá file sốt dứa	Đậu sốt thịt băm	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt	Thanh Long	Sữa chua Hà Nội Milk	679.8	38.4	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7	
	Sáu (19.10)	Com	Thịt xào chua ngọt	Chả cá sốt thì là	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá xào cà rốt	Dưa hấu	Sữa tươi Vinamilk	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8	

- 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.



**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Nguyễn Thu Giang*

**TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**



# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

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

Tháng 10/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 3	Hai (15.10)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (16.10)	Phở gà	Bún thang	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Tư (17.10)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (18.10)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Sáu (19.10)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	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  
*Mà Thị Diệu Chi*

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 10/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai (15.10)	Sườn sốt me	Đậu kho nước thịt	Dưa muối	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt nấm hương
	Ba (16.10)	Thịt bò xào măng	Thịt băm xào ngũ sắc	Cà muối	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Tư (17.10)	Cá rô phi chiên mắm	Trứng chung cà chua	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Năm (18.10)	Thịt chân giò luộc	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Sáu (19.10)	Gà chiên giòn	Chả cá sốt thì là	Dưa góp	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá xào cà rốt

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

