

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 4	Hai (22.10)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Ba (23.10)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Tư (24.10)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ
	Năm (25.10)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Sáu (26.10)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì bơ



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

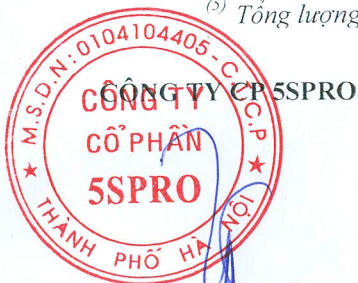
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

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 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)			
Tiêu chuẩn									532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2
Tuần 4	Hai (22.10)	Com	Trứng đúc thịt	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	684.6	38.6	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Ba (23.10)	Com	Cá File sốt cà chua	Thịt viên sốt cà chua	Canh riêu cá	Bắp cải xào	Thanh Long	Sữa chua yến mạch	671.2	37.8	16.7	49.5	29.4	53.9	10.0	99.0	1.8
	Tư (24.10)	Com	Gà rút xương chiên giòn	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa tươi Izzi	665.5	37.5	14.1	48.7	25.7	60.2	12.0	109.0	1.7
	Năm (25.10)	Com	Thịt băm rim tôm	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Chuối chín	Sữa đậu nành Fami	678.1	38.2	18.4	6.2	28.7	52.9	11.0	124.0	1.8
	Sáu (26.10)			Bánh mì sốt vang				Dưa hấu	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	695.0	39.2	18.0	49.2	21.4	60.6	10.0	134.0

- 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

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 10/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai (22.10)	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Ba (23.10)	Gà sốt chua ngọt	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh riêu cá	Bắp cải xào
	Tư (24.10)	Thịt quay ngũ vị	Thịt băm xào ngũ sắc	Cà muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (25.10)	Cá nục kho dưa	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (26.10)	Bánh mì sốt vang		Dưa góp		

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