

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 mỳ
Tuần 2	Hai (8.10)	Bún chân giò	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Ba (9.10)	Phở gà	Bánh mỳ sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Tư (10.10)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Năm (11.10)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Sáu (12.10)	Mỳ bò	Xôi giò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

**CÔNG TY CP 5SPRO****CỔ PHẦN
5SPRO**

PHÓ GIÁM ĐỐC

*Nguyễn Lưu Giang***TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG***BGH Ký duyệt*

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Châu

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	Quà 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 2	Hai (8.10)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Thịt viên sốt cà chua	Canh bí nấu hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	668.8	37.7	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7		
	Ba (9.10)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt gà	Bắp cải xào	Thanh Long	Sữa tươi Izzi	681.3	38.4	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8		
	Tư (10.10)	Cơm	Cá thanh tẩm bột chiên	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	653.6	36.8	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8		
	Năm (11.10)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	Chuối chín	Sữa tươi Vinamilk	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7		
	Sáu (12.10)	Bún	Gà, mọc				Dưa hấu	Sữa chua uống Izzi	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	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.



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



KON THIỆU TRƯỞNG
Hà Chi Diệu Thùy

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 2	Hai (8.10)	Sườn sốt me	Thịt viên sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí nấu hầm xương	Cải ngọt xào
	Ba (9.10)	Thịt bò xào măng	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh bí đỏ nấu thịt gà	Bắp cải xào
	Tư (10.10)	Cá rô phi chiên mắm	Thịt băm xào ngũ sắc	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào
	Năm (11.10)	Thịt rang cháy cạnh	Trứng cuộn	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (12.10)	Bún gà, mọc				

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
Hà Thị Diệu Thùy