

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 hằng 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										735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 3	Hai 14.5	Com	Cá thanh tâm bột chiên	Đậu sốt thịt băm	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4	
	Ba 15.5	Com	Tôm rim thịt	Trứng ốp	Canh cải nấu thịt	Su su xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3	
	Tư 16.5	Com	Gà rang lá chanh	Thịt băm chung cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2	
	Năm 17.5	Com	Trứng đúc thịt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3	
	Sáu 18.5	Com	Thịt thăn xào hành nấm	Thịt chung mắt tép	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1006.5	48	24	77	35	35	11	115	1.4	

- 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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Linh

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 5/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai 14.5	Sườn sốt chua ngọt	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua
	Ba 15.5	Thịt chân giò luộc	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Su su xào
	Tư 16.5	Gà om nấm	Thịt băm chung cà chua	Dưa góp	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào
	Năm 17.5	Bò om dưa	Đậu sốt Tứ Xuyên	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu 18.5	Thịt rang cháy cạnh	Măng xào thịt băm	Dưa góp	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt 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



BCH duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mã Thị Diệu Châu