

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 02/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 4	Thứ 2(25/2)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3(26/2)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4(27/2)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5(28/2)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6 (1/3)	Mỳ bò	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ bơ



CÔNG TY CỔ PHẦN 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 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 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	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
Tuần 4	Thứ 2(25/2)	Com	Trứng đúc thịt	Đậu sốt cà chua	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/Sữa ngũ cốc
	Thứ 3(26/2)	Com	Cá file rim mắm	Thịt viên sốt nấm	Canh khoai cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Ôi	684.0	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh tươi Kinh Đô/Sữa chua uống Izzi
	Thứ 4(27/2)	Com	Thịt sốt cà chua	Chả cá rim thì là	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8	Bánh Lotte Pie/Sữa đậu nành Fami
	Thứ 5(28/2)	Com	Gà rang gừng	Trứng ốp	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh bông lan nhân nho/Sữa chua ăn HN milk
	Thứ 6 (1/3)	Com	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Cải thảo xào	Ôi	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh Lotte Pie/Sữa tươi Vinamilk

- 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

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Chinh

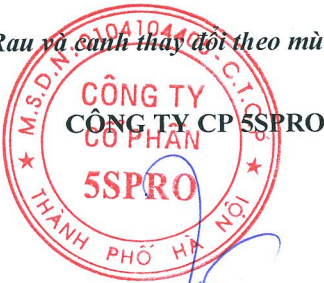


# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 02/2019

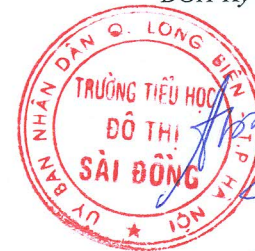
Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Thứ 2(25/2)	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm
	Thứ 3(26/2)	Gà sốt chua ngọt	Thịt viên sốt nấm	Lạc chiên	Canh khoai cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4(27/2)	Thịt quay ngũ vị	Chả cá rim thì là	Cà muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 5(28/2)	Cá kho	Trứng ốp	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào
	Thứ 6 (1/3)	Thịt chân giò luộc	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh su hào hầm xương	Cải thảo xào

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  
*Mà Thị Diệu Thúy*