

# 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 3	Thứ 2(18/2)	Bún riêu giò	Bánh đa chả lá lốt	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3(19/2)	Phở gà	Bún thang	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4(20/2)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5(21/2)	Phở bò	Bánh mỳ sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6(22/2)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ 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 hằng 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 3	Thứ 2(18/2)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 3(19/2)	Cơm	Gà om nầm	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Ôi	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 4(20/2)	Cơm	Thịt băm rim tôm	Trứng ốp lếp	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa tươi Vinamilk
	Thứ 5(21/2)	Cơm	Cá rim thì là	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải xanh nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	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 6(22/2)	Bún	Gà, mọc				Ôi	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Bánh Lotte Pie/ Sữa chua ăn HN Milk

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 Thúy

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 3	Thứ 2(18/2)	Gà rang mắm	Đậu kho nước thịt	Dưa muối	Canh cải thảo nấu thịt	Khoai tây xào
	Thứ 3(19/2)	Cá om dưa	Thịt băm xào ngũ sắc	Cà muối	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4(20/2)	Bò xào thập cẩm	Trứng ốp lếp	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào
	Thứ 5(21/2)	Sườn xào chua ngọt	Dưa xào thịt băm	Cà muối	Canh cải xanh nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Thứ 6(22/2)	Bún gà mọc				

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 Chi Diệu Thùy*