CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 03/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 2	Thứ 2(4/3)	Bún riêu	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 3(5/3)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Thứ 4(6/3)	Phở bò	Súp gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 5(7/3)	Bún riêu	Bánh đa cua	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Thứ 6(8/3)	Mỳ bò	Xôi giò gà	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu

CÔNG TY CP 5SPRO

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thúy

Công ty Cổ phần 5SPRO

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	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)	Quà chiều
										P[2]	Protein động vật/ Protein tổng	L[2]	G[2]				Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
Tuần 2	Thứ 2(4/3)	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 3(5/3)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh ngao nấu chua	Su su xào cà rốt	Ổi	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh tươi Kinh Đô / Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(6/3)	Cơm	Cá sốt cà chua	Đậu kho trắng	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	5704	11	110	1.8	Bánh Lotte Pie/ Sữa chua ăn Vinamilk
	Thứ 5(7/3)	Cơm	Trứng đúc thịt gà	Chả cá rim thì là	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa ngũ cốc
	Thứ 6(8/3)	***Hội chợ Xuân 2019***															

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 CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thúy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 03/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Thứ 2(4/3)	Thịt bò xào măng	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào
	Thứ 3(5/3)	Cá om dưa	Trứng ốp	Cà muối	Canh ngao nấu chua	Su su xào cà rốt
	Thứ 4(6/3)	Gà rang sả ớt	Đậu kho trắng	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 5(7/3)	Trứng đúc thịt gà	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 6(8/3)	Hội chợ Xuân 2019				

Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết

CÔNG TY CP 5SPRO

M.S.D.N: 0104104405 C.T.C.P CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO THÀNH PHỐ HÀ NỘI

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt

ỦY BAN NHÂN DÂN Q. LONG BIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG HÀ NỘI

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mai Thị Diệu Thúy