

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 hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	Quà chiều Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
										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 3	Thứ 2(8/4)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Trứng chưng cà chua	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào	Dưa hấu	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/Sữa tươi Vinamilk
	Thứ 3(9/4)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa chua uống Izzi
	Thứ 4(10/4)	Cơm	Trứng đúc thịt gà	Chả cá sốt thì là	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129	1.7	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa chua Vinamilk
	Thứ 5(11/4)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Gà xào hành nấm	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 6(12/4)		Bún gà	Giò gà			Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Bánh bông lan hương cốt dừa / Sữa đậu nành Fami

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

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 Thùy

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 04/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Thứ 2(8/4)	Cá kìm rim chua ngọt	Trứng chung cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương gà	Cải ngọt xào
	Thứ 3(9/4)	Gà nấu cari	Dưa xào cà chua	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Su su xào
	Thứ 4(10/4)	Tôm tẩm bột chiên	Trứng đúc thịt gà	Cà muối	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào nấm
	Thứ 5(11/4)	Cá file sốt cà chua	Gà xào hành nấm	Dưa muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 6(12/4)	Bún gà	Giò gà			

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 Châu

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 04/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 3	Thứ 2(8/4)	Bún riêu - giò gà	Cháo gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(9/4)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 4(10/4)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(11/4)	Phở bò	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 6(12/4)	Bánh đa cua - giò gà	Bánh mì sốt vang	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ

CÔNG TY CP 5SPRO
 M.S.D.N.: 0104...-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 T.P. HÀ NỘI
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mã Thị Diệu Thùy