

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 05/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 1	Thứ 5 (2.5)	Bún riêu - giò gà	Cháo gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 6 (3.5)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Thứ 7 (4.5)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thùy

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 ⁽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⁾				
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 1	Thứ 5 (2.5)	Com	Gà tấm bột chiên	Chả cá sốt thì là	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104	1.8	Bánh bông lan hương cốm dừa/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 6 (3.5)	Com	Trứng đúc thịt	Giò gà rim	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào	Dưa hấu	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129	1.7	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 7 (4.5)	Com	Cá file rim mắm tiêu	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh Kinh Đô tươi/ Sữa chua Vinamilk

- 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.



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 05/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Thứ 5 (2.5)	Cá sốt chua	Gà tẩm bột chiên	Dưa muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 6 (3.5)	Tôm tẩm bột chiên	Trứng đúc thịt	Lạc chiên	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào
	Thứ 7 (4.5)	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào cà rốt

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 Thùy