

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 VND 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⁾
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	Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
Tuần 3	Thứ 2(20/5)	Com	Trứng đúc thịt gà	Chà cá sốt thì là	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129	1.7	
	Thứ 3(21/5)	Com	Thịt bò kho khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt 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(22/5)	Com	Nghỉ ăn trưa vì học sinh đi thăm quan														
	Thứ 5(23/5)	Com	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	57.04	11	110	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 6(24/5)		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 cốm 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

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 mỳ
Tuần 3	Thứ 2(20/5)	Bún riêu - giò gà	Súp gà	Xôi giò gà	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3(21/5)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4(22/5)	Xôi giò gà + Sữa Vinamik				
	Thứ 5(23/5)	Phở bò	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6(24/5)	Bánh đa cua - giò gà	Bánh mỳ sốt vang	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ

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

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 3	Thứ 2(20/5)	Gà rang lá chanh	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	
	Thứ 3(21/5)	Thịt bò kho khoai tây, cà rốt	Trứng ốp	Dưa góp	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào	
	Thứ 4(22/5)	Nghỉ ăn trưa vì học sinh đi thăm quan					
	Thứ 5(23/5)	Cá rán	Gà xào hành nấm	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	
	Thứ 6(24/5)	Bún gà	Giò gà				

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 Thị Diệu Thùy