

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 08/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai (19.8)	Thịt rán ngũ vị	Trứng cút chiên kho	Cà muối	Canh chua thịt thả giá	Cải thảo xào
	Ba (20.8)	Bò xào măng	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào
	Tư (21.8)	Tôm tẩm bột chiên	Ngô ngọt xào thịt	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào
	Năm (22.8)	Cá rán	Trứng chung cà chua	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu (23.8)	Bún gà giò				

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

*Hà Thị Diệu Chi*

## 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 <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>					
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	Hai (19.8)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng cút chiên kho	Canh chua thịt thả giá	Cải thảo xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Ba (20.8)	Com	Gà rút xương chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Thanh long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa Fristi	
	Tư (21.8)	Com	Cá file sốt cà chua	Ngô ngọt xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Năm (22.8)	Com	Thịt băm rim tôm	Trứng chưng cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	Thang Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Sáu (23.8)	Bún	Gà, giò				Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Sữa Izzi	

- 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*



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Châu*