

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

Tuần	Ngày	Món chính 1	Món chính 2	Món chính 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 4	Thứ hai 26/04	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ ba 27/04	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ tư 28/04	Phở bò	Mỳ trứng	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ năm 29/04	Cháo sườn	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu

*** Học sinh lựa chọn 1 trong 3 món chính. Sữa tươi và Bánh mỳ ăn kèm!



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thúy

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	Ngày	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	
										P ⁽²⁾	Protein động vật/Protein tổng ⁽²⁾	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 4	Thứ hai 26/04	Cơm	Gà rút xương chiên ngũ vị	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ ba 27/04	Cơm	Tôm rim thịt băm	Trứng bông	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Thanh Long	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ tư 28/04	Cơm	Cá File sốt dưa	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Su su xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ năm 29/04	<i>Học sinh ăn thực đơn buffet!</i>																

- 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.



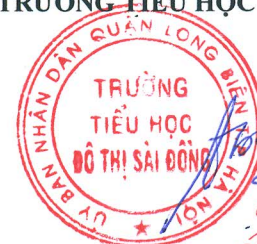
CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO

**CÔNG TY
CỔ PHẦN
SSPRO**

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Món phụ
Tuần 4	Thứ hai 26/04	Cơm	Bò xào thập cẩm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua me	Rau muống xào	Cà muối
	Thứ ba 27/04	Cơm	Gà chiên mắm	Trứng bông	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ tư 28/04	Cơm	Thịt luộc	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Su su xào	Cà muối
	Thứ năm 29/04	Cơm	Mỳ xào thập cẩm - Salat				

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Chi

THỰC ĐƠN BUFFET HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

(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)	
										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 4	Thứ năm 29/04		Súp hải sản Salat Nga Khoai lắc phô mai Mực tẩm bột chiên Xúc xích Đức Việt Pizza Sườn nướng BBQ Cơm chiên Dương Châu Nước cam ép Teppi + Nước ngọt Pepsi Tráng miệng: Sữa chua Vinamilk Quả chiều: Bánh mì cốm sữa Staff					1105.8	55.5	17	55.8	32	65.5	19	155	1.8	

- 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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mã Thị Diệu Châu