

Công ty Cổ phần 5SPRO  
Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

## 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 3	Thứ hai 18.4	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ ba 19.4	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ tư 20.4	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ năm 21.4	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ sáu 22.4	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

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



TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Công ty Cổ phần 5SPRO

Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG THÁNG 04/2022

Đơn giá 35,000 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 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)	Quả chiều	
										P <sup>(2)</sup>	Protein trong vật/Protein trong 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	Thứ hai 18.4	Com	Thịt băm, xúc xích rim	Trứng cút kho	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào tỏi	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ ba 19.4	Com	Bò xào thập cẩm	Chả cá rim tiêu	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào cà chua	Thanh long đỏ	656.1	37.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	120	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ tư 20.4	Com	Thịt viên sốt chua ngọt	Trứng rán hành	Canh cải thảo nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ năm 21.4	Com	Cá sốt ngũ liệu	Đậu tằm hành	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào tỏi	Thanh long đỏ	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Caramen
	Thứ sáu 22.4	Com	Com trộn thập cẩm	Đùi gà chiên	Canh chua thịt	Sa lát dưa chuột	Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Sữa tươi 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.



**Công ty Cổ phần 5SPRO**  
Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

**THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG THÁNG 04/2022**

Đơn giá 20,000 VNĐ/suất

Tuần	Ngày	Món mặn 1	Món mặn 2	Món mặn 3	Món canh	Món xào
Tuần 3	Thứ hai 18.4	Tôm rang thịt	Trứng cút kho	Dưa muối	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào tỏi
	Thứ ba 19.4	Sườn xào chua ngọt	Chả cá rim tiêu	Salat dưa chuột	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào cà chua
	Thứ tư 20.4	Bò om dưa	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt
	Thứ năm 21.4	Thịt kho trứng	Khoai tây xào thịt	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào tỏi
	Thứ sáu 22.4	Cơm trộn thập cẩm	Đùi gà chiên	Sa lát dưa chuột	Canh chua thịt thả giá	

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Thùy*