

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 1	Thứ tư 04.05	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ năm 05.05	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ sáu 06.05	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

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 05/2022

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 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 thực vật	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 tư 04.05	Com	Sườn sốt chua ngọt	Chả cá rim tiêu	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Caramen	
	Thứ năm 05.05	Com	Cá file sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	Thanh long đỏ	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.3	11	110	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Thứ sáu 06.05	Com	Com chiên Dương Châu	Xúc xích hấp	Canh chua thịt	Salat dưa chuột	Dưa hấu	692.4	39.3	18.6	60.7	22.6	57	11	105	1.8	Sữa tươi 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Chi Diệu Thùy

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 05/2022
Đơn giá 20,000 VNĐ/suất

Tuần	Ngày	Món mặn 1	Món mặn 2	Món mặn 3	Món canh	Món xào
Tuần 1	Thứ tư 04.05	Thịt chân giò luộc	Chả cá rim tiêu	Cà muối	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào
	Thứ năm 05.05	Thịt kho tàu	Khoai tây xào thịt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào
	Thứ sáu 06.05	Cơm chiên Dương Châu	Xúc xích hấp	Sa lát dưa chuột	Canh chua thịt	



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy