

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 mì
Tuần 2	Thứ hai 9.5	Súp gà	Phở bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ ba 10.5	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ tư 11.5	Cháo sườn	Bún riêu giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ năm 12.5	Bún mọc	Súp thập cẩm	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ sáu 13.5	Mỳ bò	Phở gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu

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



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà 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 <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 2	Thứ hai 9.5	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ ba 10.5	Cơm	Tôm rim thịt băm	Cá viên chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh long đỏ	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Thứ tư 11.5	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Thịt xào ngô ngọt	Canh bầu nấu tôm	Rau muống xào	Dưa hấu	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ năm 12.5	Cơm	Bò hầm vang đỏ	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Thanh long đỏ	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Caramen	
	Thứ sáu 13.5	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Trứng đúc thịt	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua 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*



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 2	Thứ hai 9.5	Thịt chiên lá mắc mật	Đậu sốt Tứ Xuyên	Dưa muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào
	Thứ ba 10.5	Bò xào cần tỏi	Cá viên chiên	Cà muối	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ tư 11.5	Tôm rang thịt	Thịt xào ngô ngọt	Lạc chiên	Canh bầu nấu tôm	Rau muống xào
	Thứ năm 12.5	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào
	Thứ sáu 13.5	Thịt chân giò luộc	Trứng đúc thịt	Cà muối	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Chi Diệu Thủy*