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 16.5	Súp gà	Phở gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ ba 17.5	Bún mọc	Mỳ bò	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ tư 18.5	Cháo sườn	Bún riêu giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ năm 19.5	Bún mọc	Súp thập cẩm	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ sáu 20.5	Mỳ bò	Phở gà	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!*

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thúy

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 hằng 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	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 3	Thứ hai 16.5	Cơm	Bò xào thập cẩm	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	656.1	37.2	16.7	58.2	29.3	54.1	12	120	1.8	Sữa tươi Vinamilk
	Thứ ba 17.5	Cơm	Sườn chua ngọt	Trứng rán hành	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ tư 18.5	Cơm	Thịt băm sốt xúc xích	Gà xào hành nấm	Canh chua thịt	Su su xào	Dưa hấu	684.3	38.6	20.1	60.7	22.6	57.1	11	110	1.8	Sữa tươi Vinamilk
	Thứ năm 19.5	Cơm	Cá file sốt ngũ liễu	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ hầm xương	Băp cải xào cà chua	Dưa hấu	686.5	38.8	21.5	61.2	23.1	56.3	11	105	1.8	Caramen
	Thứ sáu 20.5	Cơm	Gà lọc xương tẩm bột chiên	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	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.

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

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 3	Thứ hai 16.5	Cá rán	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào
	Thứ ba 17.5	Mực xào thập cẩm	Trứng rán hành	Lạc chiên	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào
	Thứ tư 18.5	Tôm rang	Gà xào hành nấm	Cà muối	Canh chua thịt	Su su xào
	Thứ năm 19.5	Thịt chân giò luộc	Cá chi chi chua ngọt	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ sáu 20.5	Bò om dưa	Thịt xào ngô ngọt	Cà muối	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

M.S.D.N: 0104104405 - C.T.C.P
CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO
THÀNH PHỐ HÀ NỘI

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN THÀNH PHỐ HÀ NỘI
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy