

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 4	Thứ 2 (23/11)	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3 (24/11)	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Thứ 4 (25/11)	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Thứ 5 (26/11)	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 6 (27/11)	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì dâu

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



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Chi Diệu Thùy

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 thuê

(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	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 2 (23/11)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu tằm hành	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	662.2	37.3	17.8	61.5	20.7	61.5	11	132	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (24/11)	Cơm	Thịt chùng mắm tép	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (25/11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Thanh Long	683.6	38.5	17.7	48.4	28.3	53.9	12	99	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 5 (26/11)	Cơm	Cá sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 6 (27/11)	Cơm	Thịt rim xúc xích	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt	Bí xanh xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	

- 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 Thọ Giang



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

