

**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 2 (07/12)	Phở gà	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3 (08/12)	Bún mọc	Mỳ bò	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (09/12)	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (10/12)	Súp thập cẩm	Phở gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 6 (11/12)	Mỳ bò	Bún mọc	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 Châu*

**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 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 động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>					
<b>Tiêu chuẩn</b>									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 2 (07/12)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu tằm hành	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	704.5	39.7	15	57.1	24.3	60.7	11	134	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (08/12)	Cơm	Thịt chung mắm tép	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Ôi	708.3	39.9	19.2	55.3	28.9	51.8	12	116	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (09/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (10/12)	Cơm	Cá sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	690.5	38.9	20	54.5	26.9	53.1	10	127	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 6 (11/12)	Cơm	Thịt rim xúc xích	Thịt gà xào thập cẩm	Canh chua thịt	Bí xanh xào	Ôi	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	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.  
<sup>(6)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.  
<sup>(7)</sup> 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

## THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Món phụ
Tuần 2	Thứ 2 (07/12)	Cơm	Thịt kho củ cải	Đậu tằm hành	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa muối
	Thứ 3 (08/12)	Cơm	Cá nục rim gừng	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Cà muối
	Thứ 4 (09/12)	Cơm	Gà rô ti	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Lạc chiên
	Thứ 5 (10/12)	Cơm	Thịt rang tôm	Đậu Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ 6 (11/12)	Cơm	Thịt luộc	Thịt gà xào thập cẩm	Canh chua thịt	Bí xanh xào	Lạc chiên

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Chi Diệu Thùy*