

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 15/03	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ ba 16/03	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ tư 17/03	Phở bò	Mỳ trứng	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ năm 18/03	Cháo sườn	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ sáu 19/03	Bún mọc	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!

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Mã 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 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 1	Thứ hai 15/03	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Cá viên chiên	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ ba 16/03	Cơm	Gà lọc xương roti	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ tư 17/03	Cơm	Trứng đúc nấm thịt	Gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Cải thảo xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ năm 18/03	Cơm	Cá file sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh dưa hầm xương	Cải chíp xào	Ôi	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.7	Sữa ngũ cốc	
	Thứ sáu 19/03	Cơm	Thịt băm sốt xúc xích	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	685.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	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.



**CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO**

**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Nguyễn Thọ Giang*



**TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
*Hà Thị Diệu Châu*

**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 3	Thứ hai 15/03	Com	Gà chiên mắm	Cá viên chiên	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Dưa muối
	Thứ ba 16/03	Com	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Cà muối
	Thứ tư 17/03	Com	Tôm rang thịt	Gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Cải thảo xào	Dưa góp
	Thứ năm 18/03	Com	Cá chiên giòn	Khoai tây xào thịt	Canh dưa hầm xương	Cải chíp xào	Lạc chiên
	Thứ sáu 19/03	Com	Bò xào thập cẩm	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Cà muối

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mã Thị Diệu Thùy*