

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 2	Thứ 2 (12/10)	Phở gà	Xôi thịt kho	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 3 (13/10)	Bún mọc	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4 (14/10)	Bánh mỳ sốt vang	Bún riêu giò	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 5 (15/10)	Phở gà	Bún mọc	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6 (16/10)	Phở bò	Xôi trứng ốp	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

\*\*\* 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



PHO HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thúy

## 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 2	Thứ 2 (12/10)	Cơm	Cá file sốt dưa	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh rau củ hầm xương	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.6	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 3 (13/10)	Cơm	Tôm rim thịt	Khoai tây xào thịt	Canh bí nấu tôm	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 (14/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Thanh Long	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 5 (15/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.7	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 6 (16/10)	Cơm	Thịt rim chua ngọt	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Ôi	685.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.7	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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG





**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 (12/10)	Com	Tôm rang thịt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh rau củ hầm xương	Rau muống xào	Dưa muối
	Thứ 3 (13/10)	Com	Cá sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Cà muối
	Thứ 4 (14/10)	Com	Bò om dưa	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Lạc chiên
	Thứ 5 (15/10)	Com	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào	Dưa muối
	Thứ 6 (16/10)	Com	Trứng đúc thịt	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Dưa góp

- 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 Lohu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Châu*