

## 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 3	Thứ 2 (19/10)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng cút kho	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	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 (20/10)	Cơm	Gà rang lá chanh	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (21/10)	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	Thanh Long	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (22/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh dưa hầm xương	Cải ngọt 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 (23/10)	Cơm	Tôm rim thịt	Gà xào thập cẩm	Canh ngót nấu thịt	Cải thảo xào	Ôi	685.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.7	Sữa tươi Izzi	

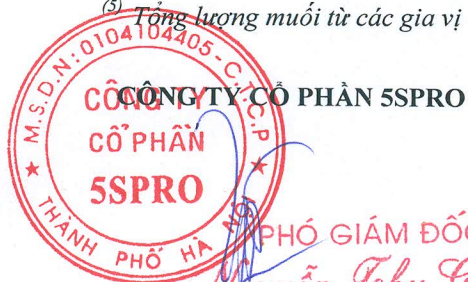
Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<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 Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diễm Châu

**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 3	Thứ 2 (19/10)	Phở gà	Mỳ bò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3 (20/10)	Bún mọc	Xôi thịt kho	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (21/10)	Bánh mì sốt vang	Bún riêu giò	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (22/10)	Phở gà	Bún mọc	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 6 (23/10)	Phở bò	Xôi trứng ốp	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu

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

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Chi Diệu Thủy*



**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 2 (19/10)	Cơm	Thịt rang hành	Trứng cút kho	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	Cà muối
	Thứ 3 (20/10)	Cơm	Cá nục rim gừng	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ 4 (21/10)	Cơm	Bò om dưa	Thịt xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	Dưa góp
	Thứ 5 (22/10)	Cơm	Tôm tẩm bột chiên	Trứng đúc thịt	Canh dưa hầm xương	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ 6 (23/10)	Cơm	Thịt kho tàu	Gà xào thập cẩm	Canh ngọt nấu thịt	Cải thảo xào	Cà muối

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Khuê*