

## 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 4	Thứ 2 (26/10)	Phở gà	Mỳ bò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 3 (27/10)	Bún mọc	Xôi thịt kho	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4 (28/10)	Bánh mỳ sốt vang	Bún riêu giò	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 5 (29/10)	Phở bò	Bún mọc	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6 (30/10)	Phở gà	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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà 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 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>					
<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 4	Thứ 2 (26/10)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (27/10)	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Đậu Tứ Xuyên	Canh củ quả hầm xương	Cải thảo xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.6	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (28/10)	Cơm	Gà rang gừng	Khoai tây xào thịt	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào	Thanh Long	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.7	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (29/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 6 (30/10)	Học sinh ăn thực đơn buffet!															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

5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Chi



**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 4	Thứ 2 (26/10)	Cơm	Tôm rang thịt	Gà xào thập cẩm	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	Cà muối
	Thứ 3 (27/10)	Cơm	Cá om dưa	Đậu Tứ Xuyên	Canh củ quả hầm xương	Cải thảo xào	Lạc chiên
	Thứ 4 (28/10)	Cơm	Gà chiên mắm	Khoai tây xào thịt	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào	Dưa góp
	Thứ 5 (29/10)	Cơm	Bò cari	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Lạc chiên
	Thứ 6 (30/10)	Bánh mì sốt vang					



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY  
CỔ PHẦN  
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Mà Chi Diệu Thùy*