

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 ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	Quà chiều	
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾					
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 (9/11)	Com.	Sườn chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải thảo 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 (10/11)	Com.	Thịt băm rim mắm	Cá viên tẩm bột chiên	Canh chua nấu thịt	Su su xào cà rốt	Ồi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzì	
	Thứ 4 (11/11)	Com.	Trứng rán thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Thanh Long	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.7	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 5 (12/11)	Com.	Thịt chung mắm tép	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 6 (13/11)	Com.	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Bắp cải xào	Ồi	685.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa tươi Izzì	

- 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.



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang



TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diên 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 2	Thứ 2 (9/11)	Bún mọc	Mỳ bò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3 (10/11)	Phở gà	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Thứ 4 (11/11)	Xôi giò	Bún mọc	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mì dâu
	Thứ 5 (12/11)	Bún riêu giò	Xôi giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 6 (13/11)	Phở gà	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì dâu

*** 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 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 2	Thứ 2 (9/11)	Cơm	Gà chiên mắm	Đậu sốt cà chua	Canh bí nấu tôm	Cải thảo xào	Lạc chiên
	Thứ 3 (10/11)	Cơm	Bò xào măng	Cá viên tẩm bột chiên	Canh chua nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa muối
	Thứ 4 (11/11)	Cơm	Cá sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Bí xanh xào	Cà muối
	Thứ 5 (12/11)	Cơm	Tôm rang thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ 6 (13/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Bắp cải xào	Cà muối

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.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy