

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 10/2017

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
1	Thứ 2	Gà cari bánh mỳ	Bún riêu	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3	Phở bò sốt vang	Súp ngô gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4	Bún thang	Phở gà	Xôi ruốc	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5	Mỳ bò	Cháo gà	Bánh bao nhân thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6	Bún chân giò	Bánh đa chả lá lốt	Cháo thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ

CÔNG TY CP 5SPRO

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



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	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Quả chiều	Năng lượng <sup>(1)</sup> (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)
											P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>			
<b>Tiêu chuẩn</b>									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 1	Hai	Com	Thịt thăn rim tiêu	Đậu rán sốt thịt băm	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Ôi	Sữa chua ăn Vinamilk	984.8	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4
	Ba	Com	Thịt gà rim gừng	Chả cá sốt thì là	Canh bí hầm xương	Khoai tây xào	Dưa hấu	Bánh bông lan nhỏ	1025.2	49	17	69	34	77	14	88	1.4
	Tư	Com	Thịt bò kho khoai tây, cà rốt	Trứng đúc thịt	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa đậu nành Fami	968.4	46	19	67	32	79	13	89.5	2
	Năm	Com	Cá file sốt dưa	Thịt chung mắm tép	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Chuối chín	Bánh cuộn tươi Haiha Kotobuki	986.5	46	17	69	34	78	14	88	1.4
	Sáu	Com	Thịt sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh mồng toi nấu tôm	Bí xanh xào	Dưa hấu	Sữa Vinamilk	957.5	45	18	68	32	79	13	89.5	2

**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**



**THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG**

*Tháng 10/2017*

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
2	Thứ 2	Gà rán ngũ vị	Đậu rán sốt thịt băm	Dưa góp	Canh rau ngọt nấu thịt	Su su xào
	Thứ 3	Bò xào cần tỏi	Chả cá sốt thì là	Cà muối	Canh bí hầm xương	Khoai tây xào
	Thứ 4	Thịt quay	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh chua rau muống	Rau muống xào
	Thứ 5	Cá kho riềng	Thịt chung mắm tép	Dưa góp	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 6	Chả thịt viên	Đậu Tứ Xuyên	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí xanh xào

*Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết*

CÔNG TY CP 5SPRO

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

*BGH Ký duyệt*



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Châu*