

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
(Tuần 02 từ ngày 09/10-13/10)

| Tuần | Thứ | Món ăn thứ 1 | Món ăn thứ 2 | Món ăn thứ 3 | Sữa | Bánh mì |
|------|-------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------|
| 2 | Hai (9.10) | Bánh đa nấu thịt, rau cải | Bún mọc giò | Xôi trứng kho | Sữa tươi | Bánh mì bơ |
| | Ba (10.10) | Bún bò | Bánh mì sốt vang | Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì đậu |
| | Tư (11.10) | Phở gà | Bún thịt chân giò | Xôi chả | Sữa tươi | Bánh mì bơ |
| | Năm (12.10) | Bún cá | Bánh đa cua, chả lá lốt | Bánh bao nhân thịt | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì đậu |
| | Sáu (13.10) | Phở bò tái | Mỳ gà, bò | Súp ngô gà | Sữa tươi | Bánh mì bơ |



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Châu

Công ty Cổ phần 5SPRO - 617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

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 02 từ ngày 09/10- 13/10)

| Tuần | Thứ | Món chính | Món mặn 1 | Món mặn 2 | Món canh | Món xào | Tráng miệng | Quà chiều | Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal) | Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%) | Tỷ lệ (%) | | | | Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (Loại) | Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g) | Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g) |
|-------------------|-------------|-----------|--------------------|--------------------|------------------------|---------------|-------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------|------------------|---|--|-----------------------------------|
| | | | | | | | | | | | P ⁽²⁾ | Protein động vật/ Protein tổng | L ⁽²⁾ | G ⁽²⁾ | | | |
| Tiêu chuẩn | | | | | | | | | 735 - 1.050 | 35-50 | 15-25 | ≥ 60 | 23 - 37 | 75 - 81 | ≥ 10 | 86 - 140 | ≤ 2 |
| Tuần 2 | Hai (9.10) | Cơm | Bò lợn xay sốt | Đậu tằm hành | Canh chua rau muống | Rau muống xào | Thanh Long | Bánh cuộn tươi Haiha Kotobuki | 958.3 | 46 | 17 | 72 | 30 | 77 | 13 | 88 | 1.5 |
| | Ba (10.10) | Cơm | Trứng rán nấm thịt | Chả cá sốt thì là | Canh mồng tơi nấu tôm | Bắp cải xào | Dưa hấu | Sữa chua ăn Vinamilk | 1012.5 | 48 | 18 | 69 | 34 | 79 | 15 | 87 | 1.7 |
| | Tư (11.10) | Cơm | Cá tẩm bột chiên | Thịt chưng mắm tép | Canh rau ngót nấu thịt | Khoai tây xào | Chuối chín | Sữa đậu nành Fami | 978.2 | 47 | 17 | 67 | 32 | 76 | 13 | 89.5 | 1.5 |
| | Năm (12.10) | Cơm | Tôm thịt rim tiêu | Đậu sốt cà chua | Canh cải nấu thịt | Su su xào | Ôi | Bánh tươi Kinh Đô | 957.5 | 46 | 19 | 69 | 34 | 78 | 14 | 88 | 1.6 |
| | Sáu (13.10) | Bún | Chả thịt viên | Nem rán | Canh chua thịt thả giá | | Dưa hấu | Sữa TH True Milk | 991 | 47 | 18 | 68 | 32 | 77 | 14 | 89.5 | 2 |

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 CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

(Tuần 02 từ ngày 09/10-13/10)

| Tuần | Thứ | Món ăn thứ 1 | Món ăn thứ 2 | Món ăn thứ 3 | Canh | Rau |
|------|-------------|--------------------|--------------------|--------------|------------------------|---------------|
| 2 | Hai (9.10) | Thịt rán ngũ vị | Đậu tằm hành | Cà muối | Canh chua rau muống | Rau muống xào |
| | Ba (10.10) | Cá rim gừng | Trứng rán nấm thịt | Lạc chiên | Canh mồng toi nấu tôm | Bắp cải xào |
| | Tư (11.10) | Gà rang gừng | Thịt chưng mắm tép | Dưa góp | Canh rau ngót nấu thịt | Khoai tây xào |
| | Năm (12.10) | Sườn sốt chua ngọt | Đậu sốt cà chua | Cà muối | Canh cải nấu thịt | Su su xào |
| | Sáu (13.10) | Bún chả nem | Nem rán | | Canh chua thịt thả giá | |

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



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thúy