

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

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

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
2	Thứ 2 6.11	Phở bò	Mỳ gà bò	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3 7.11	Bún thang	Bánh đa thịt băm	Trứng vịt lộn - Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4 8.11	Phở gà	Cháo sườn	Bánh bao nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 5 9.11	Bún riêu giò	Súp ngô gà	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mỳ dâu
	Thứ 6 10.11	Bánh đa chả lá lốt	Bún thịt chân giò	Trứng vịt lộn - Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ

CÔNG TY CP 5SPRO
CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

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 ⁽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)		
											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 6/11	Com	Khoai tây hầm thịt bò	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	986.4	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4	
	Ba 7/11	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh mồng toi nấu tôm	Su hào xào	Chuối	Sữa chua ăn Vinamilk	957.6	46	17	69	34	77	14	88	1.4	
	Tư 8/11	Com	Cá file sốt cà chua	Thịt xào ngũ sắc	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	Sữa đậu nành Fami	1003.1	48	19	67	32	79	13	89.5	2	
	Năm 9/11	Com	Gà chua ngọt	Chả cá thì là	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su cà rốt xào	Ổi	Sữa Vinamilk	899.5	43	17	69	34	78	14	88	1.4	
	Sáu 10/11	Bún	Chả thịt viên	Nem rán	Canh chua thịt		Chuối	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



BCH Ký duyệt
Hà Thị Diệu Thùy
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
5	Thứ 2 6.11	Gà rang lá chanh	Chả lá lốt	Cà muối	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 3 7.11	Cá rim gừng	Đậu kho nước thịt	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí xanh xào
	Thứ 4 8.11	Bò xào cần tỏi	Trứng cuộn	Dưa góp	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 5 9.11	Chân giò luộc	Chả cá thì là	Cà muối	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su cà rốt xào
	Thứ 6 10.11	Bún chả	Nem rán		Canh chua thịt	

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



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