

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 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 3	Hai (11.12)	Com	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	1004.5	48	24	77	35	35	13	115	1.3
	Ba (12.12)	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu trắng kho thịt băm	Canh chua thịt	Su hào xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	940.1	45	22	72	33	33	11	107	1.3
	Tư (13.12)	Com	Cá file sốt cà chua	Mắm tép chưng thịt	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Ôi	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (14.12)	Com	Trứng đúc thịt	Chả cá thì là	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa su su Vinamilk	984.5	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Sáu (15.12)	Com	Gà om nấm	Đậu sốt cà chua	Canh su hào hầm xương	Giá xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3

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 Lưu Giang



TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH ký duyệt

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

H. HÀ NỘI

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG
Tháng 12/2017

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 3	Hai (11.12)	Phở bò	Mỳ gà bò	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (12.12)	Bún thang	Bánh đa thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư (13.12)	Phở gà	Cháo sườn	Bánh bao nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (14.12)	Bún riêu giò	Súp ngô gà	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu (15.12)	Bánh đa chả lá lốt	Bún thịt chân giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai	Sữa tươi	Bánh mì 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
Mã Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 12/2017

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai (11.12)	Gà rang lá chanh	lạc chiên	Cà muối	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua
	Ba (12.12)	Cá rim gừng	Đậu kho nước thịt	Lạc chiên	Canh chua thịt	Su hào xào
	Tư (13.12)	Bò xào măng	Mắm tép chung thịt	Dưa góp	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (14.12)	Chân giò luộc	Chả cá thì là	Cà muối	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su cà rốt xào
	Sáu (15.12)	Thịt kho tàu	Trứng ốp	Cà muối	Canh su hào hầm xương	Giá xào

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

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Thị Diệu Thúy