

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 thuê

(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 (15.1)	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu sốt thịt băm	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4	
	Ba (16.1)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Thịt chung mắt tép	Canh rau bắp cải	Su su cà rốt xào	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3	
	Tư (17.1)	Cơm	Thịt sốt tôm	Đậu sốt cà chua	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2	
	Năm (18.1)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Chuối tây	Sữa tươi Vinamilk	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3	
	Sáu (19.1)	Bánh mì	Thịt bò, khoai tây, cà rốt nấu sốt	Salat dưa chuột			Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	926.5	43	22	69	35	35	11	115	1.4	

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
Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

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

Tháng 1/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 3	Hai (15.1)	Bún thang	Bánh đa cua chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba (16.1)	Phở bò	Mỳ gà bò	Bánh bao nhân thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Tư (17.1)	Bún riêu	Bánh đa cua chả lá lốt	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm (18.1)	Xôi ruốc, giò rim			Sữa đậu nành Fami	
	Sáu (19.1)	Mỳ gà	Súp ngô gà	Bún thịt chân giò	Sữa tươi	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



Mà Chi Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 1/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Hai (15.1)	Cá rô rán rim mắm	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào
	Ba (16.1)	Gà rang gừng	Thịt chung mắm tép	Lạc chiên	Canh rau bắp cải	Su su cà rốt xào
	Tư (17.1)	Thịt kho tàu	Trứng kho	Dưa muối	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (18.1)	Bò xào măng	Tép rang khế	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào
	Sáu (19.1)	Thịt bò, khoai tây, cà rốt nấu sốt vang	Bánh mì	Dưa góp		

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 Chi Diệu Thùy