

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

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

Tháng 10/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 5	Hai (29.10)	Phở gà	Bún thang	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Ba (30.10)	Mỳ bò	Bánh mỳ sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Tư (31.10)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Năm (1.11)	Phở bò	Bún mọc	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Sáu (2.11)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

CÔNG TY CP 5SPRO



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



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									532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2
Tuần 5	Hai (29.10)	Cơm	Gà rút xương chiên giòn	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa tươi Izzi	654.7	36.9	17.2	57.7	24.6	58.2	11.0	119.0	1.8
	Ba (30.10)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào	Thanh Long	Sữa đậu nành Fami	703.5	39.6	19.3	71.0	25.3	55.4	11.0	125.0	1.8
	Tư (31.10)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Thịt chưng mắm tép	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	655.2	36.9	19.6	49.7	25.7	54.6	10.0	94.0	1.8
	Năm (1.11)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí đỏ xào tỏi	Chuối chín	Sữa tươi Vinamilk	671.2	37.8	16.7	49.5	29.4	53.9	10.0	99.0	1.8
	Sáu (2.11)	Cơm	Bánh mì sốt vang				Dưa hấu	Sữa chua yến mạch	695.0	39.2	18.0	49.2	21.4	60.6	10.0	134.0	1.8

- 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.



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 Tháng 10/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 5	Hai (29.10)	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Ba (30.10)	Gà chiên giòn	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào
	Tư (31.10)	Tôm rang thịt	Thịt chung mắm tép	Dưa muối	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Năm (1.11)	Cá rô phi chiên tỏi	Trứng gà kho	Cà muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí đỏ xào tỏi
	Sáu (2.11)	Bánh mì sốt vang		Dưa góp		

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

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 Thùy