

**CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO**

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

*Tháng 12/2018*

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 2	Hai (10.12)	Bún chân giò	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Ba (11.12)	Phở gà	Bánh mỳ sốt vang	Cháo sườn	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Tư (12.12)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Năm (13.12)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mỳ bơ
	Sáu (14.12)	Mỳ bò	Xôi giò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

**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 Thùy*

## 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	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
Tuần 2	Hai (10.12)	Com	Gà rang gừng	Thịt viên sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Sữa đậu nành Fami
	Ba (11.12)	Com	Cá file sốt thì là	Đậu rán kho thịt	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	5704	12	110	1.8	Sữa tươi Izzi
	Tư (12.12)	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Sữa chua ăn Hà Nội Milk
	Năm (13.12)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt chung mắm tép	Canh ngao nấu chua	Su su xào cà rốt	Chuối chín	684.0	38.6	19.9	60.7	22.6	5704	11	110	1.8	Sữa ngũ cốc
	Sáu (14.12)	Bún	Gà, mọc				Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Sữa tươi Vinamilk

Ghi chú<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

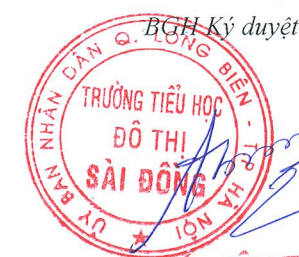
<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Hà Thị Diệu Thùy



THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG  
Tháng 12/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Hai (10.12)	Sườn sốt me	Thịt viên sốt cà chua	Dưa muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Ba (11.12)	Thịt bò xào măng	Đậu rán kho thịt	Cà muối	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào cà chua
	Tư (12.12)	Cá om dưa	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào nấm
	Năm (13.12)	Nem rán	Thịt chung mắm tép	Cà muối	Canh ngao nấu chua	Su su xào cà rốt
	Sáu (14.12)	Bún gà, mọc				

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



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*