

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 4	Hai 23.4	Com	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	1001.2	48	24	76	35	35	11	114	1.4
	Ba 24.4	Com	Trứng đúc thịt	Đậu sốt thịt băm	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	Sữa Yogurt TH True Milk	857.1	41	20	65	30	30	11	98	1.4
	Tư 25.4	Com	Cá thanh tẩm bột chiên	Thịt băm xào ngô	Canh bí xanh nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	956.5	46	23	73	34	34	11	109	1.3
	Năm 26.4	Com	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa tươi Vinamilk	924.5	44	22	70	33	33	11	106	1.4
	Sáu 27.4	Com	Thịt rim tôm	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	984.1	47	23	75	35	35	11	112	1.2

- 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thọ Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

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 mì
Tuần 4	Hai 23.4	Bún riêu giò	Bánh đa cá	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Ba 24.4	Phở gà	Bún mọc	Xôi trứng kho	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Tư 25.4	Bún chân giò	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Năm 26.4	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì dâu
	Sáu 27.4	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	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
Hà Thị Diệu Thùy

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 4/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai 23.4	Sườn sốt chua ngọt	Lạc chiên	Dưa góp	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào
	Ba 24.4	Cá sốt cà chua	Đậu sốt thịt băm	Cà muối	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua
	Tư 25.4	Thịt rán ngũ vị	Thịt băm xào ngô	Lạc chiên	Canh bí xanh nấu tôm	Su su xào
	Năm 26.4	Gà rang gừng	Trứng gà kho	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu 27.4	Thịt rang tôm	Đậu sốt cà chua	Muối vừng	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải ngọt xào

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 Châu