

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 3 | Hai 16.4 | Bún thang        | Bánh đa cua chả lá lốt | Cháo sườn                       | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì bơ  |
|        | Ba 17.4  | Phở bò           | Mỳ gà bò               | Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt | Sữa tươi          | Bánh mì đậu |
|        | Tư 18.4  | Bún riêu         | Bánh đa cua chả lá lốt | Xôi trứng kho                   | Sữa tươi          | Bánh mì bơ  |
|        | Năm 19.4 | Phở gà           | Bún mọc                | Cháo thịt                       | Sữa đậu nành Fami | Bánh mì đậu |
|        | Sáu 20.4 | Bánh mì sốt vang | Súp ngô gà             | Xôi thịt kho                    | Sữa tươi          | Bánh mì bơ  |



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 Châu*

## 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 <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) |                  |     |
|-------------------|----------|-----------|-------------------------------|------------------------|----------------------|--------------------|-------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------------|------------------|---|--|-----------------------------------|------------------|-----|
|                   |          |           |                               |                        |                      |                    |             |                         |                                  |                               | P <sup>(2)</sup> | Protein động vật/Protein tổng | L <sup>(2)</sup> |   |  |                                   | G <sup>(2)</sup> |     |
| <b>Tiêu chuẩn</b> |          |           |                               |                        |                      |                    |             |                         |                                  | 735 - 1.050                   | 35-50            | 15-25                         | ≥ 60             | 23 - 37                                   | 75 - 81                                  | ≥ 10                              | 86 - 140         | ≤ 2 |
| Tuần 3            | Hai 16.4 | Com       | Cá thanh tẩm bột chiên        | Đậu sốt thịt băm       | Canh chua thịt       | Su hào, cà rốt xào | Dưa hấu     | Sữa chua ăn Vinamilk    | 885.4                            | 42                            | 21               | 67                            | 31               | 31  | 11                                       | 101                               | 1.4              |     |
|                   | Ba 17.4  | Com       | Tôm rim thịt                  | Chả cá thì là          | Canh khoai hầm xương | Su su xào          | Thanh Long  | Sữa Yogurt TH True Milk | 906.5                            | 43                            | 22               | 69                            | 32               | 32  | 11                                       | 104                               | 1.3              |     |
|                   | Tư 18.4  | Com       | Gà rang lá chanh              | Thịt băm chung cà chua | Canh bí đỏ nấu thịt  | Cải ngọt xào       | Dưa hấu     | Sữa đậu nành Fami       | 949.5                            | 45                            | 23               | 72                            | 33               | 33  | 11                                       | 109                               | 1.2              |     |
|                   | Năm 19.4 | Com       | Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt | Lạc chiên              | Canh chua me         | Rau muống xào      | Thanh Long  | Sữa tươi Vinamilk       | 896.5                            | 43                            | 21               | 68                            | 32               | 32  | 11                                       | 102                               | 1.3              |     |
|                   | Sáu 20.4 | Bún       | Chả                           | Nem rán                | Canh chua thịt       |                    | Dưa hấu     | Sữa ngũ cốc             | 1006.5                           | 48                            | 24               | 77                            | 35               | 35  | 11                                       | 115                               | 1.4              |     |

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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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 3 | Hai 16.4 | Sườn om dưa    | Đậu sốt thịt băm       | Cà muối      | Canh chua thịt       | Su hào, cà rốt xào |
|        | Ba 17.4  | Thịt rang hành | Chả cá thì là          | Lạc chiên    | Canh khoai hầm xương | Su su xào          |
|        | Tư 18.4  | Gà om nấm      | Thịt băm chung cà chua | Dưa góp      | Canh bí đỏ nấu thịt  | Cải ngọt xào       |
|        | Năm 19.4 | Bò xào măng    | Lạc chiên              | Cà muối      | Canh chua me         | Rau muống xào      |
|        | Sáu 20.4 | Bún chả nem    | Nem rán                | Dưa góp      | Canh chua thịt       |                    |

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

CÔNG TY CP 5SPRO

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*