

## 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 hằng 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 1	Tư 2.5	Com	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngô	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4	
	Năm 3.5	Com	Cá thanh tâm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa ngũ cốc	950.9	45	23	72	34	73	13	109	1.3	
	Sáu 4.5	Bún	Chả	Nem rán	Canh chua thịt		Dưa hấu	Sữa tươi Vinamilk	914.9	44	22	69	31	70	13	104	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.



CÔNG TY CP 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Chi*

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
Tuần 1	Tư 2.5	Bún riêu giò	Bánh đa thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi
	Năm 3.5	Phở gà	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa đậu nành Fami
	Sáu 4.5	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Bánh đa thịt băm	Sữa tươi

CÔNG TY CP 5SPRO

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Châu*

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG

Tháng 5/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 1	Tư 2.5	Cá rim gừng	Thịt băm xào ngô	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Bắp cải xào
	Năm 3.5	Thịt kho tàu	Đậu sốt Tứ Xuyên	Dưa góp	Canh chua me	Rau muống xào
	Sáu 4.5	Bún chả	Nem rán	Canh chua thịt		

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



BCH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thúy*