

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	Quà 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 2	Hai 7.5	Com	Sườn sốt chua ngọt	Trứng ốp	Canh bầu nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	Sữa Yogurt TH True Milk	1004.5	48	24	77	35	35	13	115	1.3
	Ba 8.5	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh chua me	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	940.1	45	22	72	33	33	11	107	1.3
	Tư 9.5	Com	Cá file sốt cà chua	Thịt băm chung cà chua	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa đậu nành Fami	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm 10.5	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh mồng roi nấu tôm	Su su xào	Thanh Long	Sữa su su Vinamilk	884.5	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Sáu 11.5	Com	Gà om nấm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa ngũ cốc	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3

- 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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
 Hà Thị Diệu Châu

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 2	Hai 7.5	Phở bò	Mỳ gà bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi
	Ba 8.5	Bún thang	Bánh đa thịt băm	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami
	Tư 9.5	Phở gà	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa tươi
	Năm 10.5	Bún riêu giò	Súp ngô gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami
	Sáu 11.5	Bánh đa chả lá lốt	Bún thịt chân giò	Xôi chả rim	Sữa tươi

CÔNG TY CP 5SPRO



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 5/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Hai 7.5	Sườn om dưa	Trứng ốp	Cà muối	Canh bầu nấu tôm	Bắp cải xào cà chua
	Ba 8.5	Cá kho	Đậu kho nước thịt	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào
	Tư 9.5	Gà rang lá chanh	Thịt băm chung cà chua	Dưa góp	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào
	Năm 10.5	Bò xào măng	Lạc chiên	Cà muối	Canh mồng rơi nấu tôm	Su su xào
	Sáu 11.5	Thịt rang tôm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Lạc chiên	Canh chua thịt	Cải ngọt xào

Ghi 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