

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 9/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 4	Hai (17.9)	Phở gà	Bún thang	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Ba (18.9)	Mỳ bò	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Tr (19.9)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Năm (20.9)	Phở bò	Bún chân giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Sáu (21.9)	Mỳ bò	Xôi giò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu



GIÁM ĐỐC  
*Lê Thị Thanh Ngọc*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



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>	
<b>Tiêu chuẩn</b>									532.5-710	30-40	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 4	Hai (17.9)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh cà rốt nấm hương nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa Susu Vinamilk	
	Ba (18.9)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Trứng bông	Canh chua me	Rau muống xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa đậu nành Fami	
	Tư (19.9)	Cơm	Gà sốt chua ngọt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Năm (20.9)	Cơm	Cá file sốt dứa	Đậu sốt thịt	Canh rau ngót nấu tôm	Su su xào cà rốt	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Sữa chua Hà Nội Milk	
	Sáu (21.9)	Cơm	Thịt băm rim tiêu	Chả cá sốt thì là	Canh cải nấu ngao	Murớp xào nấm hương	Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	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.



GIÁM ĐỐC  
Bé Chi Thanh Ngọc

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Hà Chi Diệu Thủy

# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG Tháng 09/2018

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Hai (17.9)	Sườn sốt me	Đậu kho nước thịt	Dưa muối	Canh cà rốt nấm hương nấu thịt	Bắp cải xào
	Ba (18.9)	Thịt bò xào măng	Trứng bông	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Tư (19.9)	Cá rô phi chiên mắm	Thịt băm xào ngũ sắc	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Năm (20.9)	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt thịt	Cà muối	Canh rau ngót nấu tôm	Su su xào cà rốt
	Sáu (21.9)	Gà chiên giòn	Chả cá sốt thì là	Dưa góp	Canh cải nấu ngao	Mướp xào nấm hương

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



GIÁM ĐỐC  
*Lê Thị Thanh Ngọc*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BCH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*