

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tháng 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 2	Thứ 2(7/1)	Bún chân giò	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3(8/1)	Phở gà	Bánh mì sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Thứ 4(9/1)	Bún riêu	Bánh đa chả lá lốt	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5(10/1)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành	Bánh mì bơ
	Thứ 6(11/1)	Mỳ bò	Xôi giò	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu

CÔNG TY CP 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Kỳ

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 thuê

(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 ⁽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)	Quà chiều
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
Tuần 2	Thứ 2(7/1)	Com	Gà rang gừng	Đậu rán sốt thịt	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa đậu nành Fami
	Thứ 3(8/1)	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Thanh Long	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh tươi Kinh Đô Sữa tươi Izzi
	Thứ 4(9/1)	Com	Cá sốt cà chua	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh Lotte Pie/ Sữa chua ăn Hà Nội Milk
	Thứ 5(10/1)	Com	Trứng đúc thịt	Khoai tây sốt thịt băm	Canh ngao nấu chua	Bắp cải xào cà chua	Chuối chín	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa ngũ cốc
	Thứ 6(11/1)	Bún	Gà, mọc				Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Vinamilk

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.



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

Mà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG
Tháng 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 2	Thứ 2(7/1)	Sườn chua ngọt	Đậu rán sốt thịt	Dưa muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 3(8/1)	Thịt bò xào măng	Trứng ốp	Cà muối	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt
	Thứ 4(9/1)	Cá rô phi chiên mắm	Thịt băm xào ngũ sắc	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào nấm
	Thứ 5(10/1)	Thịt rang cháy cạnh	Khoai tây sốt thịt băm	Cà muối	Canh ngao nấu chua	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 6(11/1)	Bún gà, mọc				

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

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu