

# 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>				Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2	
Tuần 4	Thứ 2(21/1)	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu sốt cà chua	Canh ngao nấu chua	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa ngũ cốc	
	Thứ 3(22/1)	Cơm	Cá file sốt dưa	Thịt viên sốt cà chua	Canh khoai cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh tươi Kinh Đô / Sữa chua uống Izzi	
	Thứ 4(23/1)	Cơm	Gà rang gừng	Trứng ốp lếp	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Ổi	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh Lotte Pie/ Sữa đậu nành Fami	
	Thứ 5(24/1)	Cơm	Thịt băm rim tôm	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Chuối chín	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa tươi Vinamilk	
	Thứ 6(25/1)		Bánh mì sốt vang	Dưa góp			Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa chua ăn Hà Nội Milk	

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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Hà Thị Diệu Thùy

# 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 4	Thứ 2(21/1)	Bún chân giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(22/1)	Phở bò	Bánh mì sốt vang	Cháo thịt băm	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 4(23/1)	Xôi thịt kho			Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(24/1)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 6(25/1)	Bánh đa chả lá lốt	Súp ngô gà	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ

M.S.D.N: 010410  
CÔNG TY CP 5SPRO  
CÔNG TY  
CỔ PHẦN  
5SPRO  
THÀNH PHỐ HÀ NỘI  
PHÓ GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
BGH Ký duyệt  
TRƯỜNG TIỂU HỌC  
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 01/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Thứ 2(21/1)	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Su su xào cà rốt
	Thứ 3(22/1)	Gà sốt chua ngọt	Trứng cuộn	Lạc chiên	Canh khoai cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 4(23/1)	Thịt quay ngũ vị	Dưa xào thịt	Cà muối	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 5(24/1)	Cá kho	Đậu sốt cà chua	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào
	Thứ 6(25/1)	Bánh mì sốt vang	Dưa góp			

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



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

