

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 30,000 VND 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 <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 Lựa chọn 1/ Lựa chọn 2
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
Tiêu chuẩn								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	Thứ 2(22/4)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Trứng chung cà chua	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào	Dưa hấu	681.3	38.4	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124	1.8	Bánh sandwich bơ ruốc/ Sữa tươi Vinamilk
	Thứ 3(23/4)	Cơm	Trứng đúc thịt gà	Chả cá sốt thì là	Canh cải nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129	1.7	Bánh bông lan nhân nho/ Sữa chua uống Izzi
	Thứ 4(24/4)	Cơm	Gà xào chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh mồng toi nấu tôm	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104	1.8	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa chua Vinamilk
	Thứ 5(25/4)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Ngô ngọt xào gà	Canh chua me	Rau muống xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi
	Thứ 6(26/4)		Phở gà	Giò gà			Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	14	135	1.8	Bánh bông lan hương cốt dừa/ Sữa đậu nành Fami

- 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.



TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Thúy*

THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
Tháng 04/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 4	Thứ 2(22/4)	Cá kìm rim chua ngọt	Trứng chung cà chua	Dưa muối	Canh ngao nấu chua	Cải ngọt xào
	Thứ 3(23/4)	Tôm tẩm bột chiên	Trứng đúc thịt	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Su su xào
	Thứ 4(24/4)	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Cải chíp xào nấm
	Thứ 5(25/4)	Cá rô phi chiên giòn	Ngô ngọt xào gà	Dưa muối	Canh chua me	Rau muống xào
	Thứ 6(26/4)	Phở gà	Giò gà			

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

CÔNG TY CP 5SPRO  
CÔNG TY  
CỔ PHẦN  
5SPRO  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
HỒ GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Thu Giang

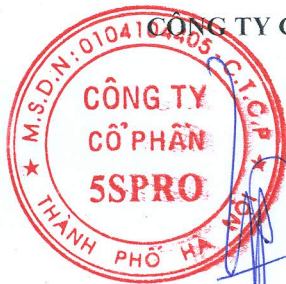
TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
BGH Ký duyệt

ỦY BAN NHÂN DÂN Q. LONG BIÊN  
TRƯỜNG TIỂU HỌC  
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 04/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 4	Thứ 2(22/4)	Bún riêu - giò gà	Cháo gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3(23/4)	Phở gà	Bún thang	Xôi giò gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 4(24/4)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 5(25/4)	Phở bò	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami	Bánh mì đậu
	Thứ 6(26/4)	Bánh đa cua - giò gà	Bún riêu	Xôi trứng	Sữa tươi	Bánh mì bơ



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Châu*