

**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 hằng	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	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 3	Thứ 2(13/5)	Cơm	Thịt gà tấm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh mồng toi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	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(14.5)	Cơm	Trứng đúc thịt gà	Gà xào hành nấm	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào	Dưa hấu	681.3	38.4	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124		Bánh bông lan nhân nho/ Sữa chua uống Izzi		
	Thứ 4(15.5)	Cơm	Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt	Lạc chiên	Canh cải nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	706.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.7	Bánh tươi Kinh Đô/ Sữa chua Vinamilk		
	Thứ 5(16.5)	Cơm	Thịt gà chua ngọt	Giò gà rim	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	Dưa hấu	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104	1.8	Bánh Gato tươi cuộn kem/ Sữa tươi Izzi		
	Thứ 6(17.5)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Trứng ốp lếp	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 bông lan hương cốm dừa/ Sữa đậu nành Fami		

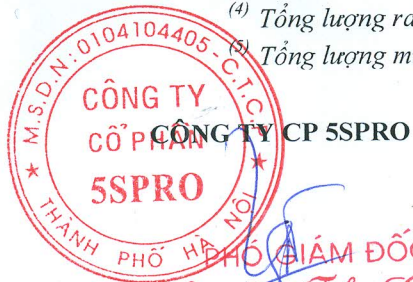
Ghi chú<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*



BGH Ký duyệt  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mã 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
Tuần 3	Thứ 2(13/5)	Mỳ bò	Phở bò	Xôi giò gà	
	Thứ 3(14.5)	Phở gà	Bún thang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami
	Thứ 4(15.5)	Bún riêu - giò gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi
	Thứ 5(16.5)	Phở bò	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai thịt gà	Sữa đậu nành Fami
	Thứ 6(17.5)	Bánh đa cua - giò gà	Bánh mỳ sốt vang	Xôi trứng	Sữa tươi



**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Nguyễn Thu Giang*

**TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**



*BGH Ký duyệt*

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
*Hà Thị Diệu Thùy*



# CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

## THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG Tháng 05/2019

Tuần	Thứ	Món ăn thứ 1	Món ăn thứ 2	Món ăn thứ 3	Canh	Rau
Tuần 3	Thứ 2(13/5)	Tôm tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Cà muối	Canh mồng toi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua
	Thứ 3(14.5)	Gà xào hành nấm	Cá com sốt chua ngọt	Lạc chiên	Canh ngao nấu chua	Cải chíp xào
	Thứ 4(15.5)	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Trứng ốp lếp	Dưa muối	Canh cải nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt
	Thứ 5(16.5)	Cá rô phi rán giòn	Giò gà rim	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào
	Thứ 6(17.5)	Gà rang lá chanh	Cà tím sốt đậu	Cà muối	Canh chua me	Rau muống xào

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



PHÓ GIÁM ĐỐC

*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Thúy*