

Công ty Cổ phần 5SPRO

Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

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

Tuần	Ngày	Món chính 1	Món chính 2	Món chính 3	Sữa	Bánh mỳ
Tuần 4	Thứ hai 25.4	Phở gà	Súp thập cẩm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ ba 26.4	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ tư 27.4	Bún riêu giò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ năm 28.4	Phở bò	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ sáu 29.4	Bún mọc	Súp gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu

*** Học sinh lựa chọn 1 trong 3 món chính. Sữa tươi và Bánh mỳ ăn kèm!

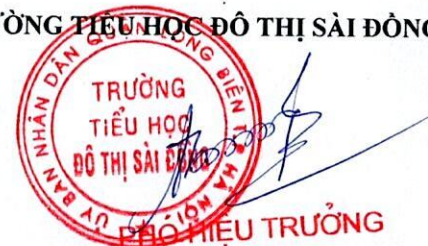


CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Chi Diệu Thùy

Công ty Cổ phần 5SPRO

Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG THÁNG 04/2022

Đơn giá 35,000 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	Ngày	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 trong tổng vật/Protein trong tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
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 hai 25.4	Cơm	Sườn sốt me	Chả cá rim tiêu	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải chíp xào nấm	Dưa hấu	668.8	37.7	19.1	66.8	27.2	53.7	11	115	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ ba 26.4	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Rau muống xào tỏi	Thanh Long đỏ	7.6.7	39.8	16.2	48.1	22.4	61.3	13	130	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ tư 27.4	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Khoai tây xào thịt băm	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	704.7	39.7	19	51.3	28.6	52.4	10	126	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 28.4	Cơm	Thịt rim tôm	Trứng rán hành	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	Thanh Long đỏ	702.4	39.6	18.9	58.6	23.8	57.3	11	115	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ sáu 29.4	Mỳ	Mỳ xào bò	Sa lát dưa chuột			Dưa hấu	696.4	39.2	16.4	58.2	21.2	62.4	12	135	1.8	Sữa tươi Izzi

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.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy

Công ty Cổ phần 5SPRO
Số 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG THÁNG 04/2022

Đơn giá 20,000 VNĐ/suất

Tuần	Ngày	Món mặn 1	Món mặn 2	Món phụ	Món canh	Món xào
Tuần 4	Thứ hai 25.4	Thịt kho tàu	Chả cá rim tiêu	Lạc chiên	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Cải chíp xào nấm
	Thứ ba 26.4	Thịt chân giò luộc	Đậu sốt cà chua	Dưa muối	Canh mồng tơi nấu tôm	Rau muống xào tỏi
	Thứ tư 27.4	Sườn xào chua ngọt	Khoai tây xào thịt băm	Cà muối	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào cà chua
	Thứ năm 28.4	Cá om dưa	Trứng rán hành	Lạc chiên	Canh chua thịt	Cải ngọt xào
	Thứ sáu 29.4	Mỳ xào hải sản	Salat dưa chuột			



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy