

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 mì
Tuần 2	Thứ 2 (14/9)	Phở bò	Xôi thịt kho	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 3 (15/9)	Mỳ trứng	Phở gà	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (16/9)	Bún riêu giò	Xôi giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (17/9)	Phở gà	Mỳ bò	Cháo gà	Sữa tươi	Bánh mì bơ
	Thứ 6 (18/9)	Phở bò	Xôi trứng	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Khuý

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	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 động vật/ Protein 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 2	Thứ 2 (14/9)	Cơm	Tôm rim thịt	Trứng bông	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	692,4	39	19,8	56,1	24,4	55,8	10	115	1,8	Sữa chua ăn Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (15/9)	Cơm	Bò sốt BBQ	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Rau muống xào	Thanh Long	676,1	38,1	16,9	57,9	28,9	54,2	11	95	1,8	Sữa chua uống Izzi	
	Thứ 4 (16/9)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Trứng cút sốt me	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào	Chuối chín	697,9	39,3	18,6	66,8	25,1	56,3	11	105	1,8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (17/9)	Cơm	Cá viên tẩm bột chiên	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa hấu	684,6	38,6	19,9	60,7	22,6	57,04	11	110	1,8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 6 (18/9)	Bún	Bún ngan	<i>Bánh mì bơ ăn thêm</i>				Thanh Long	708,2	39,9	18,9	56,4	26,3	54,9	10	120	1,8	Sữa chua uống 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.



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thúy

THỰC ĐƠN GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần	Ngày	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Món phụ
Tuần 2	Thứ 2 (14/9)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ 3 (15/9)	Cơm	Tôm tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Rau muống xào	Lạc chiên
	Thứ 4 (16/9)	Cơm	Thịt rang hành	Trứng cút sốt me	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào	Dưa muối
	Thứ 5 (17/9)	Cơm	Cá chiên giòn	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ 6 (18/9)	Bún	Bún Ngan	Bánh mì bơ ăn thêm!			

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.

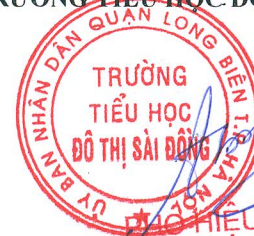


CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



ĐẠI HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy