

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 1	Thứ 2 (7/9)	Bún mọc	Xôi thịt kho	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 3 (8/9)	Phở gà	Bánh mỳ sốt vang	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4 (9/9)	Xôi giò	Bún mọc	Súp gà	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 5 (10/9)	Bún riêu giò	Xôi giò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ bơ
	Thứ 6 (11/9)	Phở gà	Mỳ bò	Cháo sườn	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu

\*\*\* 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 Thị Diệu Châu*

## 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 <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>					
<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 1	Thứ 2 (7/9)	Cơm	Gà om nấm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí hầm xương	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (8/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng cút sốt me	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Thanh Long	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (9/9)	Cơm	Cá File sốt cà chua	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Chuối chín	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 5 (10/9)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 6 (11/9)	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Gà xào thập cẩm	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	Thanh Long	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa tươi Izzi	

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 CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC  
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy



**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 1	Thứ 2 (7/9)	Com	Cá sốt cà chua	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí hầm xương	Rau muống xào	Lạc chiên
	Thứ 3 (8/9)	Com	Gà rang gừng	Trứng cuộn	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ 4 (9/9)	Com	Bò nấu cari	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa góp
	Thứ 5 (10/9)	Com	Tôm rang thịt	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Dưa muối
	Thứ 6 (11/9)	Com	Cá rim gừng	Gà xào thập cẩm	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	Lạc chiên

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 Thọ Giang*



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Châu*