

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

(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)	
										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 4	Thứ hai (30/11)	Súp ngô gà Su su, cà rốt luộc - Muối vừng Khoai tây chiên Gà lọc xương nấu rô ti - Bánh bao chiên Pizza Xúc xích Đức Việt hấp xả Bánh khoai nhân thịt tẩm bột chiên Mỳ bò xào thập cẩm Nước cam ép Teppi + Nước ngọt Pepsi Hoa quả tráng miệng: Dưa hấu + Ổi Quà chiều: Bánh mỳ cốm sữa Staff						1105.8	682.3	28	65.2	32	65.5	19	165	1.8	

- 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*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Chi Diệu Thủy*

## 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)	Quả 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 (30/11)	Cơm	<i>Học sinh ăn buffet!</i>															
	Thứ 3 (01/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh mồng toi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Ôi	681.3	38.4	17.9	53.6	28.4	53.7	10	109	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ 4 (02/12)	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (03/12)	Cơm	Tôm rim thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Cải ngọt xào	Dưa hấu	660.8	37.2	17.2	48	28.8	54	10	99	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 6 (04/12)	Cơm	Cá file sốt dứa	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào	Ôi	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	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**  
*Mà Thị Diệu Thùy*

Công ty Cổ phần 5SPRO

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 (30/11)	Cơm	Mỳ bò xào thập cẩm	Xúc xích hấp xả			
	Thứ 3 (01/12)	Cơm	Tôm rang thịt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh mỏng toi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	Cà muối
	Thứ 4 (02/12)	Cơm	Cá chiên giòn	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Lạc chiên
	Thứ 5 (03/12)	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Cải ngọt xào	Cà muối
	Thứ 6 (04/12)	Cơm	Bò om dưa	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào	Lạc chiên

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Chi*

## 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 (30/11)	Phở gà	Bún mọc	Cháo thịt băm	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 3 (01/12)	Bún riêu giò	Mỳ gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 4 (02/12)	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 5 (03/12)	Bún mọc	Phở gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ 6 (04/12)	Phở gà	Mỳ bò	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  
THÀNH PHỐ HÀ NỘI  
CHỖ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

  
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
TRƯỜNG  
TIỂU HỌC  
ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
QUẬN LONG BIÊN  
THÀNH PHỐ HÀ NỘI  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Thùy*