

## 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 3	Thứ 2 (14/12))	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 3 (15/12)	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 4 (16/12)	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 5 (17/12)	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ dâu
	Thứ 6 (18/12)	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	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



*Hà Phi Diệu Nhung*

## 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 3	Thứ 2 (14/12)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Cá viên tẩm bột chiên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	Dưa hấu	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 3 (15/12)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Ôi	686.4	38.7	16.9	62.1	22.4	60.7	10	124	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ 4 (16/12)	Cơm	Cá file om dưa	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	694.3	39.1	17.7	55.4	22.3	60	14	129	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ 5 (17/12)	Cơm	Thịt băm rim xúc xích	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Dưa hấu	681.3	38.4	17.9	53.6	28.4	53.7	10	109	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ 6 (18/12)	Cơm	Gà lọc xương tẩm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải chíp xào	Ôi	703.5	39.6	19.3	71	25.3	55.4	11	125	1.7	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.

<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**



*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 3	Thứ 2 (14/12)	Cơm	Thịt rang tôm	Cá viên tẩm bột chiên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	Dưa muối
	Thứ 3 (15/12)	Cơm	Thịt luộc	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ 4 (16/12)	Cơm	Gà chiên mắm	Đậu sốt cà chua	Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ 5 (17/12)	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Dưa muối
	Thứ 6 (18/12)	Cơm	Cá om dưa	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải chíp xào	Lạc chiên



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



*Hà Thị Diễm Thủy*