

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 ⁽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)	
										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 5	Thứ ba (29/12)			Súp tôm Salat dưa chuột cà rốt Nem chua rán Ngô ngọt hấp Pizza Xúc xích Đức Việt hấp xả Thịt bò sốt vang - Bánh mỳ chuột Mỳ xào rau & nấm Nước cam ép Teppi + Nước ngọt Pepsi Hoa quả tráng miệng: Dưa hấu + Ôi Quả chiều: Bánh mỳ cốt sữa Staff					1006.2	56.7	28	65.2	32	65.5	18	170	1.8

- 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

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Ký duyệt
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thủy

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 5	Thứ 2 (28/12)	Phở bò	Cháo thịt băm	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 3 (29/12)	Bún mọc	Mỳ gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 4 (30/12)	Bún riêu giò	Cháo sườn	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ 5 (31/12)	Bún mọc	Phở gà	Xôi thịt kho	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 Chi

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 5	Thứ 2 (28/12)	Com	Gà lọc xương rang lá chanh	Cá viên chiên	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa hấu	662.2	37.3	17.8	61.5	20.7	61.5	11	132	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ 3 (29/12)	Học sinh ăn buffet!																
	Thứ 4 (30/12)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Thanh Long	683.6	38.5	17.7	48.4	28.3	53.9	12	99	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ 5 (31/12)	Com	Thịt chưng mắm tép	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Ôi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	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 Văn Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

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 5	Thứ 2 (28/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Cá viên chiên	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	Dưa muối
	Thứ 3 (29/12)	Cơm	Bánh mì sốt vang	Xúc xích hấp xả			
	Thứ 4 (30/12)	Cơm	Cá sốt cà chua	Thịt gà xào ngũ sắc	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Lạc chiên
	Thứ 5 (31/12)	Cơm	Tôm rang thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Cà muối

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Mà Thị Diệu Thùy