

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 ba 02/03	Bún riêu giò	Cháo sườn	Xôi trứng kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ tư 03/03	Bún mọc	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ năm 04/03	Súp thập cẩm	Phở gà	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ sáu 05/03	Phở gà	Bún mọc	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!



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 ba 02/03	Com	Gà lọc xương rang gừng	Trứng rán	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Thanh Long	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ tư 03/03	Com	Sườn chua ngọt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc
	Thứ năm 04/03	Com	Thịt băm rim tôm	Gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Ôi	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 05/03	Com	Cá sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	Dưa hấu	703.5	39.6	19.3	71	25.3	55.4	11	125	2	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.

M.S.D.N: 010410240  
**CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO**  
**GÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO**  
 CHỖ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thọ Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà 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 ba 02/03	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Trứng rán	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	Cà muối
	Thứ tư 03/03	Cơm	Gà rô ti	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào cà rốt	Lạc chiên
	Thứ năm 04/03	Cơm	Thịt bò om dưa	Gà xào ngũ sắc	Canh cải nấu ngao	Bắp cải xào	Cà muối
	Thứ sáu 05/03	Cơm	Tôm rang thịt	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải chíp 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 Thúy*