

## THỰC ĐƠN ĂN SÁNG HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

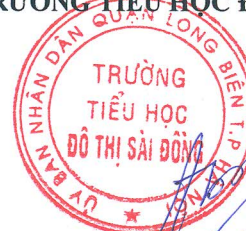
Tuần	Ngày	Món chính 1	Món chính 2	Món chính 3	Sữa	Bánh mì
Tuần 2	Thứ hai 08/03	Phở bò	Mỳ gà	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ ba 09/03	Bún mọc	Súp thập cẩm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ tư 10/03	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ năm 11/03	Bún riêu giò	Cháo sườn	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mì đậu
	Thứ sáu 12/03	Phở gà	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mì đậu

\*\*\* Học sinh lựa chọn 1 trong 3 món chính. Sữa tươi và Bánh mì ăn kèm!



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Mã Thị Diệu Thúy*

## 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 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)	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 2	Thứ hai 08/03	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng cút kho	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ ba 09/03	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Su hào xào cà rốt	Thanh Long	681.3	38.4	17.9	53.6	28.4	53.7	10	109	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ tư 10/03	Cơm	Gà rang lá chanh	Cá viên sốt cà chua	Canh dưa hầm xương	Cải thảo xào	Dưa hấu	694.2	39.1	18.9	56.3	29.8	51.3	11	109	1.8	Sữa ngũ cốc	
	Thứ năm 11/03	Cơm	Trứng đúc thịt	Gà xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Ôi	660.8	37.2	17.2	48	28.8	54	10	99	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ sáu 12/03	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh su hào hầm xương	Cải chíp xào	Dưa hấu	681.5	38.4	16.7	64.9	29.1	54.2	10	134	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.

<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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Châu*



**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 2	Thứ hai 08/03	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng cút kho	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ ba 09/03	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Su hào xào cà rốt	Lạc chiên
	Thứ tư 10/03	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Cá viên sốt cà chua	Canh dưa hằm xương	Cải thảo xào	Sa lát dưa chuột
	Thứ năm 11/03	Cơm	Tôm rang lá chanh	Trứng đúc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Cà muối
	Thứ sáu 12/03	Cơm	Bò om dưa	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh su hào hầm xương	Cải chíp xào	Lạc chiên

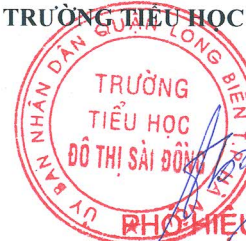


CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

CÔNG TY  
CỔ PHẦN  
5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Lưu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Thị Diệu Thúy*