

**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 2	Thứ hai 12/04	01 Bánh bao nhân thịt + 01 hộp sữa chua uống Izzi				
	Thứ ba 13/04	Bún mọc	Cháo thịt băm	Xôi giò	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ tư 14/04	Phở bò	Mỳ trứng	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân thịt	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ năm 15/04	Cháo sườn	Phở gà	Xôi thịt kho	Sữa tươi	Bánh mỳ đậu
	Thứ sáu 16/04	Bún mọc	Mỳ bò	Trứng vịt lộn + Bánh khoai nhân	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



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*

## 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 12/04	<i>Học sinh đi tham quan!</i>																
	Thứ ba 13/04	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh chua me	Rau muống xào	Ồi	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ tư 14/04	Com	Cá File sốt cà chua	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa hấu	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	
	Thứ năm 15/04	Com	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào	Thanh Long	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa tươi Izzi	
	Thứ sáu 16/04	Com	Trứng đúc thịt	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk	

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 TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*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 2	Thứ hai 12/04	<i>Học sinh đi tham quan!</i>					
	Thứ ba 13/04	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh chua me	Rau muống xào	Cà muối
	Thứ tư 14/04	Cơm	Trứng đúc thịt	Gà xào thập cẩm	Canh chua thịt thả giá	Cải ngọt xào	Dưa muối
	Thứ năm 15/04	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào	Lạc chiên
	Thứ sáu 16/04	Cơm	Thịt rang tôm	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào cà rốt	Cà muối



**CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO**

**CÔNG TY  
CỔ PHẦN  
5SPRO**

**PHÓ GIÁM ĐỐC**  
*Nguyễn Văn Giang*

**TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**



**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

*Hà Thị Diệu Thúy*