

# 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 <sup>(1)</sup> (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 2 (8.6)  | Cơm       | Thịt băm sốt xúc xích     | Trứng chưng cà chua  | Canh mồng tơi nấu tôm  | Cải thảo xào  | Dưa hấu     | 692.4                            | 39                            | 19.8             | 56.1                           | 24.4             | 55.8             | 10  | 115                                      | 1.8                               | Sữa chua ăn Hà Nội Milk |  |
|                   | Thứ 3 (9.6)  | Cơm       | Gà lọc xương xào hành nấm | Khoai tây xào bò băm | Canh bí hầm xương      | Rau muống xào | Ôi          | 676.1                            | 38.1                          | 16.9             | 57.9                           | 28.9             | 54.2             | 11  | 95                                       | 1.8                               | Sữa đậu nành Fami       |  |
|                   | Thứ 4 (10.6) | Cơm       | Thịt băm rim mắm          | Đậu sốt cà chua      | Canh ngao nấu chua     | Cải ngọt xào  | Chuối chín  | 699.2                            | 39.4                          | 16.3             | 50.6                           | 24.6             | 59               | 12  | 120                                      | 1.8                               | Sữa ngũ cốc             |  |
|                   | Thứ 5 (11.6) | Cơm       | Cá thanh tẩm bột chiên    | Gà xào thập cẩm      | Canh rau ngót nấu thịt | Bắp cải xào   | Dưa hấu     | 697.9                            | 39.3                          | 18.6             | 66.8                           | 25.1             | 56.3             | 11  | 105                                      | 1.8                               | Sữa chua uống Izzi      |  |
|                   | Thứ 6 (12.6) | Mỳ        | Mỳ xào bò                 | <i>Canh phở</i>      |                        |               | Thanh Long  | 708.2                            | 39.9                          | 18.9             | 56.4                           | 26.3             | 54.9             | 10  | 120                                      | 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.



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Phó Hiệu trưởng  
Hà Thị Diệu Thùy

**CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO****THỰC ĐƠN ĂN TRƯA GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC SÀI ĐỒNG***Tháng 06/2020*

| Tuần   | Thứ          | Món ăn thứ 1      | Món ăn thứ 2         | Món ăn thứ 3 | Canh                   | Rau           |
|--------|--------------|-------------------|----------------------|--------------|------------------------|---------------|
| Tuần 2 | Thứ 2 (8.6)  | Thịt kho củ cải   | Trứng chưng cà chua  | Dưa muối     | Canh mồng tơi nấu tôm  | Cải thảo xào  |
|        | Thứ 3 (9.6)  | Thịt rim tôm      | Khoai tây xào bò băm | Dưa góp      | Canh bí hầm xương      | Rau muống xào |
|        | Thứ 4 (10.6) | Cá om dưa         | Đậu sốt cà chua      | Lạc chiên    | Canh ngao nấu chua     | Cải ngọt xào  |
|        | Thứ 5 (11.6) | Tôm tẩm bột chiên | Gà xào thập cẩm      | Dưa muối     | Canh rau ngót nấu thịt | Bắp cải xào   |
|        | Thứ 6 (12.6) | Mỳ xào bò         | <i>Canh phở</i>      | Dưa góp      |                        |               |

*Ghi chú: Rau và canh thay đổi theo mùa hoặc do biến động thời tiết*

PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Văn Giang*

**TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG**

BGH Ký duyệt  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mà Thị Diệu Thùy*