

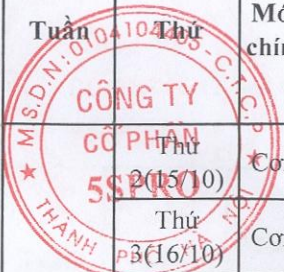


THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ

Đơn giá 25.000 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	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Quả chiều	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 1	Thứ 2(1/10)	Com	Gà xào hành nấm	Ruốc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	Bánh Gato cuộn kem	661.4	37.3	17.2	62.1	26.9	55.9	10.0	119.0	1.8
	Thứ 3(2/10)	Com	Thịt sốt cà chua	Đậu phụ tẩm hành	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Sữa chua uống Hanoi milk	667.7	37.6	16.8	49.6	29.5	55.7	10.0	105.0	1.8
	Thứ 4(3/10)	Com	Cá file rim thịt	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Bánh bông lan nhân nho	702.5	39.6	15.0	50.2	24.4	60.6	12.0	124.0	1.7
	Thứ 5(4/10)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Sữa chua yến mạch	665.1	37.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 6(5/10)	Com	Thịt băm rim mắm	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	Chuối chín	685.9	38.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(8/10)	Com	Chả cá rim thịt	Đậu phụ tẩm hành	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Sữa đậu nành Fami	668.8	37.7	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(9/10)	Com	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	Bánh mỳ tươi Kinh Đô	681.3	38.4	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(10/10)	Com	Gà lọc xương rang gừng	Muối vừng	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	Sữa chua ăn Hanoi milk	653.6	36.8	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8
	Thứ 5(11/10)	Com	Thịt sốt cà chua	Đậu kho xì dầu	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Chuối chín	680.0	38.3	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(12/10)	Com	Thịt xào hành nấm	Lạc chiên	Canh me chua	Rau muống xào tỏi	Su kem	660.8	37.2	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8



Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Quà chiều	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)			
Tuần 3	Thứ 2(15/10)	Com	Thịt xào ngô ngọt	Đậu phụ sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	Sữa chua yến mạch	654.6	36.9	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(16/10)	Com	Thịt rim mỡ hành	Muối vừng	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	Bánh Gato cuộn kem	668.6	37.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(17/10)	Com	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Sữa chua uống Hanoi milk	663.2	37.4	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(18/10)	Com	Cá file rim thịt	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Bánh bông lan nhân nho	679.8	38.4	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(19/10)	Com	Gà lọc xương rang gừng	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Khoai tây xào	Chuối chín	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8

Tuần 4	Thứ 2(22/10)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Su su xào	Chuối chín	684.6	38.6	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(23/10)	Com	Thịt kho củ cải	Đậu phụ tẩm hành	Canh chua me	Rau muống xào	Sữa đậu nành Fami	671.2	37.8	16.7	49.5	29.4	53.9	10.0	99.0	1.8
	Thứ 4(24/10)	Com	Chả cá rim thịt	Muối vừng	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	Su kem	665.5	37.5	14.1	48.7	25.7	60.2	12.0	109.0	1.7
	Thứ 5(25/10)	Com	Thịt xào hành nấm	Ruốc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	Sữa chua ăn Hanoi milk	678.1	38.2	18.4	6.2	28.7	52.9	11.0	124.0	1.8
	Thứ 6(26/10)	Com	Gà KFC	Pepsi	Canh chua thịt	Khoai tây chiên	Bánh mì tươi Kinh Đô	703.5	39.6	19.3	71.0	25.3	55.4	11.0	125.0	2.0

Tuần 5	Thứ 2(29/10)	Com	Cá file rim thịt	Đậu phụ sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Bánh bông lan nhỏ	679.8	38.4	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 3(30/10)	Com	Thịt băm rim mắm	Muối vừng	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	Sữa chua yến mạch	685.9	38.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 4(31/10)	Com	Gà xào hành nấm	Ruốc thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Chuối chín	661.4	37.3	17.2	62.1	26.9	55.9	10.0	119.0	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.