

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần 2 (từ ngày 11/09 đến ngày 15/09)

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuê

(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	Tráng miệng	Quả 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⁾			
Tiêu chuẩn									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 2	Hai (11.9)	Cơm	Thịt thăn rim tiêu	Đậu rán thịt xay kho sốt	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	Sữa chua ăn Vinamilk	984.2	47	19	72	29	75	14	90	1.3
	Ba (12.9)	Cơm	Thịt gà rang gừng	Chả rim	Canh cải nấu thịt heo	Khoai tây xào	Chuối	Chè đỗ đen	1006.9	48	16	74	34	77	13	90.5	1.3
	Tư (13.9)	Cơm	Thịt bò kho khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Thanh Long	Sữa đậu nành Fami	984.8	47	18	72	30	79	15	89.5	1.4
	Năm (14.9)	Cơm	Cá file rán sốt dứa	Thịt chưng mắm tép	Canh mồng toi	Bắp cải xào cà chua	Ổi	Bánh cup cake	1025.2	49	17	69	34	77	14	88	1.4
	Sáu (15.9)	Bún	Chả thịt viên	Nem rán	Canh chua thịt thả giá		Dưa hấu	Sữa Vinamilk	968.4	46	19	69	32	79	13	89.5	2

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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy