

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

Đơn giá 35,000 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	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 1	Thứ hai 4.7	Cơm	Thịt băm rim tôm	Đậu sốt cà chua	Canh ngọt nấu thịt	Su su xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Thứ ba 5.7	Cơm	Cá file sốt cà chua	Thịt băm xào ngô ngọt	Canh cải nấu ngao	Bầu xào	Dưa hấu	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Thứ tư 6.7	Cơm	Gà lọc xương tẩm bột chiên	Trứng rán	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	656.1	37.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	120	1.8	Caramen	
	Thứ năm 7.7	Cơm	Thịt kho trứng cút nước dừa	Chả cá sốt thì là	Canh chua thịt	Rau muống xào	Dưa hấu	708.2	39.9	18.9	56.4	26.3	54.9	10	120	1.8	Bánh bông lan nhân nho	
	Thứ sáu 8.7	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua Vinamilk	

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.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Mã Thị Diệu Thúy*