

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 ⁽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)	Quà chiều	
										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 3	Thứ hai 18.7	Com	Thịt băm rim tôm	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa tươi Vinamilk	
	Thứ ba 19.7	Com	Trứng rán nấm thịt	Thịt viên sốt cà chua	Canh cải nấu ngao	Giá đỗ xào ướp	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	105	1.8	Sữa chua Vinamilk	
	Thứ tư 20.7	Com	Cánh gà chiên mắm	Khoai tây xào thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Caramen	
	Thứ năm 21.7	Com	Thịt bò, lợn xay sốt	Đậu sốt cà chua	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 22.7	Com	Cá file sốt dứa	Trứng gà kho	Canh ngót nấu thịt	Bầu xào	Dưa hấu	656.1	37.1	16.9	57.9	24.1	57.6	13	125	1.8	Sữa chua Vinamilk	

- 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.



CÔNG TY CP 5SPRO

**CÔNG TY
CỔ PHẦN
5SPRO**

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thúy