

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 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	Tráng miệng	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)	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 4	Thứ hai 25.7	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Khoai tây xào thịt	Canh bí nấu tôm	Rau muống xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh Hura hương cam
	Thứ ba 26.7	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Đậu Tứ Xuyên	Canh rau cải nấu ngao	Su su xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ tư 27.7	Cơm	Trứng rán nấm thịt	Chả cá sốt thì là	Canh ngót nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ năm 28.7	Cơm	Thịt băm rim xúc xích	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	684.4	38.6	18.3	64.3	24.1	57.6	13	125	1.9	Sữa chua Vinamilk
	Thứ sáu 29.7	Bún	Bún mọc thịt viên	Cánh gà tẩm bột chiên	Canh chua thịt		Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Bánh Hura hương cốm

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

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy