

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 1	Thứ hai 5.9	Cơm	Tôm rim thịt	Chả cá thi là sốt	Canh mồng tơi nấu tôm	Su su xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa chua ăn Vinamilk
	Thứ ba 6.9	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	Dưa hấu	699.2	39.4	16.3	50.6	24.6	59	12	120	1.8	Caramen
	Thứ tư 7.9	Cơm	Gà lọc xương tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí xanh nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	656.1	37.1	16.9	57.4	28.9	54.2	11	120	1.8	Sữa chua uống Hanoimilk
	Thứ năm 8.9	Cơm	Cá file sốt ngũ liệu	Khoai tây xào bò băm	Canh chua thả giá	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 9.9	Cơm	Thịt băm rim xúc xích	Trứng tráng	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

- 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 TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thúy