

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 2	Thứ hai 11.7	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Thịt băm xào ngô ngọt	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa tươi Vinamilk
	Thứ ba 12.7	Cơm	Thịt rim xúc xích	Đậu sốt thịt băm	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Sữa chua Vinamilk
	Thứ tư 13.7	Cơm	Cá sốt ngũ liệu	Khoai tây xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.04	11	110	1.8	Caramen
	Thứ năm 14.7	Cơm	Thịt viên sốt nấm	Trứng rán	Canh cải nấu ngao	Su su xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Bánh bông lan nhân nho
	Thứ sáu 15.7	Mỳ	Mỳ xào bò	Sa lát dưa chuột	Canh chua thịt		Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	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 CỔ PHẦN 5SPRO

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thu Giang

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy