

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

(Tuần 1 từ ngày 06/09-08/09)

Đơn giá 30,000 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	Quả chiều	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)
											P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 1	Tu	Com	Thịt sốt cà chua	Đậu rán thịt xay kho sốt	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Dưa hấu	Sữa Tươi Vinamilk	1125.1	54	19	72	31	79	15	88	1.2
	Năm	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Canh bí xanh nấu tôm khô	Bắp cải xào cà chua	Ôi	Bánh bông lan nhỏ	975.2	46	18	69	32	75	14	84.5	1.3
	Sáu	Com	Trứng rán nấm thịt	Chả cá thì là sốt cà chua	Canh cải nấu thịt heo	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa yoyurst TH True Milk	1021.8	49	17	69	31	76	13	88.5	1.4

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.



GIÁM ĐỐC
Lê Thị Thanh Ngọc

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BGH Ký duyệt
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy