

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Tuần 3 (từ ngày 18/09 đến ngày 22/09)

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 hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
											P ⁽²⁾	P động vật/ P tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn									735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23 - 37	75 - 81	≥ 10	86 - 140	≤ 2
Tuần 3	Hai	Cơm	Sườn heo kho dưa	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt heo	Khoai tây xào	Thanh Long	Sữa đậu nành Fami	950.5	45	19	70	32	81	12	89.5	1.4
	Ba	Cơm	Thịt gà xào chua ngọt	Chả cá thì là sốt cà chua	Canh ngọt nấu thịt	Su su xào	Chuối	Sữa ngô non	1025.3	49	16	72	34	77	12	88	1.3
	Tư	Cơm	Chả lá lốt	Thịt xào ngô ngọt	Canh bắp cải cà chua	Rau cải ngọt xào	Dưa hấu	Sữa Vinamilk	1008.6	48	17	69	31	79	13	89.5	1.5
	Năm	Cơm	Tôm thịt rim tiêu	Đậu Tứ Xuyên	Canh chua rau muống	Rau muống xào	Ổi	Chè đỗ đen	1102.1	52	16	69	30	78	15	88.5	1.5
	Sáu	Cơm	Cá file sốt cà chua	Trứng đúc thịt	Canh bí xanh nấu thịt gà	Bắp cải xào cà chua	Thanh Long	Sữa chua ăn Vinamilk	990	47	18	72	31	76	12	89.5	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.



Lê Thị Thanh Ngọc

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



Mã Thị Diệu Thùy