

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 2/2024

Đơn giá 30,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa, 01 bữa phụ chiều và thuê

(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	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)	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 năm 1.2	Com	Cá file tẩm bột chiên	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ sáu 2.2	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt pepsi	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì chà bông
Tuần 2	Thứ hai 5.2	Com	Tôm rim thịt	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí nấu thịt	Cải thảo xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Caramen
	Thứ ba 6.2	Com	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Chả rim	Canh củ quả hầm xương	Cải ngọt xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
Tuần 3	Thứ năm 15.2	Com	Thịt băm rim mắm	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 16.2	Com	Gà hầm sen nấm	Đậu sốt cà chua	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh tippo
Tuần 4	Thứ hai 19.2	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 20.2	Com	Cá file chiên tỏi	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ tư 21.2	Com	Trứng đúc thịt	Chả rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa tươi Hà Nội Milk
	Thứ năm 22.2	Com	Thịt viên sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì bơ ruốc
	Thứ sáu 23.2	Com	Gà lọc xương sốt rôtì	Lạc chiên	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Hà Nội Milk

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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)	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 5	Thứ hai 26.2	Cơm	Thịt thái mỏng sốt chua	Chả rim	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh Tippto dâu
	Thứ ba 27.2	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào khoai tây	Canh bí nấu thịt	Cải ngọt xào	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ tư 28.2	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ tư 29.2	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Izzi

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 Thọ Giang

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Thị Bích Diệp

TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A

BGH Ký duyệt

