

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 5/2024

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	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 2.5	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa chua uống HN Milk
	Thứ sáu 3.5	Cơm	Gà hầm sen nấm	Ruốc thịt	Canh giá đỗ nấu thịt	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ bảy 4.5	Cơm	Thịt kho trứng cút	Muối vừng	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa tươi Izzi
Tuần 2	Thứ hai 6.5	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh nấu thịt	Cải thảo xào	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8	Caramen
	Thứ ba 7.5	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Chả rim	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ tư 8.5	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chua nấu thịt		693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Bánh mì socola
	Thứ năm 9.5	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hà Nội Milk
	Thứ sáu 10.5	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Bánh mì chà bông
Tuần 3	Thứ hai 13.5	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bí đỏ xào tỏi	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thứ ba 14.5	Cơm	Cá file chiên vừng	Thịt xào khoai tây	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Chuối + Bánh Kexo
	Thứ tư 15.5	Cơm	Bò lợn xay sốt	Muối vừng lạc	Canh chua me	Rau muống xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa tươi Izzi
	Thứ năm 16.5	Cơm	Trứng đúc thịt	Đậu sốt thịt băm	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ sáu 17.5	Cơm	Gà om nấm hương	Chả rim	Canh giá đỗ nấu thịt	Bí xanh xào	693.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Sữa chua uống 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 4	Thứ hai 20.5	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu tâm hành	Canh bí đỏ 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 21.5	Cơm	Cá file chiên tỏi	Thịt xào ngũ sắc	Canh chua me	Rau muống xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Bánh mì socola
	Thứ tư 22.5	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ 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 23.5	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh mỏng toi nấu tôm	Cải ngọt xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì chà bông
	Thứ sáu 24.5	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 Hà Nội Milk
Tuần 5	Thứ hai 27.5	Cơm	Thịt kho trứng cút	Muối vừng	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua ăn Hanoimilk
	Thứ hai 28.5	Cơm	Gà rang gừng	Giò rim tiêu	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7	Caramen

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

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Thị Bích Diệp

TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A

BGH Ký duyệt



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Thái Thu Huyền

