



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 9/2024

(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	Quả chiêu	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)	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 5.9	Cơm	Thịt kho nước dừa	Chả cá viên sốt thì là	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Sữa chua uống Hanoimilk	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7
	Thứ sáu 6.9	Cơm	Gà tấm bột chiên	Xúc xích xào lúc lác	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Bánh mì chà bông Hữu Nghị	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8
Tuần 2	Thứ hai 9.9	Cơm	Thịt sốt cà chua	Chả rim	Canh cải thịt	Su su cà rốt xào	Sữa chua uống Zin Zin	694.6	39.1	16.6	48.5	26.2	57.2	12	99	1.8
	Thứ ba 10.9	Cơm	Cá file chiên vừng	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Chuối + bánh Kexo	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8
	Thứ tư 11.9	Cơm	Thịt kho củ cải	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ cà rốt xào	Bánh mì socola	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8
	Thứ năm 12.9	Cơm	Gà om nóm	Ruốc thịt lợn	Canh bí xanh hầm xương	Cải chíp xào tỏi	Sữa tươi Hanoimilk	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7
	Thứ sáu 13.9	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt lợn xào ngũ sắc	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	Bánh mì bơ ruốc	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8
Tuần 3	Thứ hai 16.9	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào tỏi	Sữa chua uống Hanoimilk	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7
	Thứ ba 17.9	Cơm	Gà rang gừng	Giò rim	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào cà chua	Bánh chocopie	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8
	Thứ tư 18.9	Cơm	Bò, lợn hầm khoai tây cà rốt	Muối vừng lạc	Canh cải thảo cà chua	Cải chíp xào tỏi	Sữa uống dinh dưỡng trái cây	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8
	Thứ năm 19.9	Cơm	Cá file tấm bột chiên xóc tỏi	Thịt băm xào khoai tây	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Bánh mì chà bông Hữu Nghị	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8
	Thứ sáu 20.9	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh chuai thịt		Sữa tươi Izzi	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 9/2024

(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	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)	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 23.9	Cơm	Tôm rim thịt băm	Chả rim	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	Bánh mì socola	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7
	Thứ ba 24.9	Cơm	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt lợn	Canh cải thịt	Su su cà rốt xào	Sữa chua uống Zin Zin	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8
	Thứ tư 25.9	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt băm xào dưa	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào tỏi	Chuối + Bánh Kexo	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8
	Thứ năm 26.9	Cơm	Thịt kho đậu	Lạc chiên	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Sữa uống dinh dưỡng trái cây	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8
	Thứ sáu 27.9	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua thịt	Cocacola	Bánh mì bơ ruốc	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8
Tuần 5	Thứ hai 30.9	Cơm	Thịt băm sốt nấm	Cá viên chiên rắc phomai	Canh cải thịt	Su su cà rốt xào	Sữa tươi Hanoimilk	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	1.7



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 tránh miêng.
- (5) Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO

Bếp trường

Nguyễn Đăng Bộ

Dinh dưỡng viên

Nguyễn Thị Minh Huệ

TRƯỜNG TIỂU HỌC VŨ CÔNG TẾ

BGH Ký duyệt

