



SSPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ÁI MỘ A THÁNG 4/2022

Đơn giá 28,000 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 2	Thứ 3(12/4)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Chả rim	Canh cải nấu thịt	Su su xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 4(13/4)	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Ruốc thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	700.8	39.5	17.6	65.8	30	52.5	10	114	1.8	Gato cuộn
	Thứ 5(14/4)	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	685.6	38.6	18	52.7	29.4	52.6	11	104	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 6(15/4)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Lạc chiên	Canh chua thịt	Rau cải ngọt xào	670.3	37.8	17.3	49.3	29.5	53.2	12	101	1.8	Su kem

Tuần 3	Thứ 2(18/4)	Cơm	Thịt băm rim mắm	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	682.5	38.5	13.3	48	27.6	59	15	97	1.7	Bánh Tippo đậu
	Thứ 3(19/4)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả cá rim tiêu, thì là	Canh cải thảo nấu cà chua	Rau cải ngọt xào	702.4	39.6	18.2	51	28.5	53.3	11	129	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 4(20/4)	Cơm	Tôm rim thịt	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Su su xào	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 5(21/4)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Bắp cải xào	703.5	39.6	19.2	71	25.3	55.4	11	125	2	Su kem
	Thứ 6(22/4)	Cơm	Cá viên tằm bột chiên	Giò rim mắm	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Gato cuộn

Tuần	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 2(25/4)	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô ngọt	Canh rau ngọt nấu thịt	Su su xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Su kem
	Thứ 3(26/4)	Cơm	Bò lợn xay sốt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Bánh mì cốm sữa
	Thứ 4(27/4)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	678.7	38.2	15.9	52.8	27	57.1	11	104	1.8	Sữa chua uống Hanoi milk
	Thứ 5(28/4)	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	Gato cuộn
	Thứ 6(29/4)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu tằm hành	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Cải ngọt xào	682.5	38.5	13.3	48	27.6	59	15	97	1.7	Bánh Tippo dâu

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.