

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG

Đơn giá 35,000 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	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	Quà chiều	
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>					
<b>Tiêu chuẩn</b>									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 hai 12.9	Cơm	Sườn sốt me	Đậu Tứ Xuyên	Canh chua thịt thả giá	Rau muống xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Sữa chua uống Hanoimilk	
	Thứ ba 13.9	Cơm	Thịt sốt pate	Cá viên tẩm bột chiên	Canh bí xanh nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	Dưa hấu	676.1	38.1	16.9	57.9	28.9	54.2	11	95	1.8	Bánh bông lan nhân nho	
	Thứ tư 14.9	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh cải nấu ngao	Su su xào cà rốt	Dưa hấu	684.6	38.6	19.9	60.7	22.6	57.0	11	110	1.8	Sữa dinh dưỡng vị trái cây	
	Thứ năm 15.9	Cơm	Thịt lợn om nấm	Trứng rán	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	Dưa hấu	692.4	39	19.8	56.1	24.4	55.8	10	115	1.8	Caramen	
	Thứ sáu 16.9	Mỳ	Mỳ xào bò	Bánh mì đậu	Sa lát dưa chuột Canh chua thịt		Dưa hấu	697.9	39.3	18.6	66.8	25.1	56.3	11	105	1.8	Sữa chua ăn Vinamilk	

- Ghi chú:**
- <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - <sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
  - <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - <sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thu Giang*

TRƯỜNG TH ĐÔ THỊ SÀI ĐỒNG



BCH Ký duyệt  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
*Hà Thị Diệu Thùy*