

THỰC ĐƠN HỌC SINH TIỂU HỌC YÊN VIÊN THÁNG 12/2025

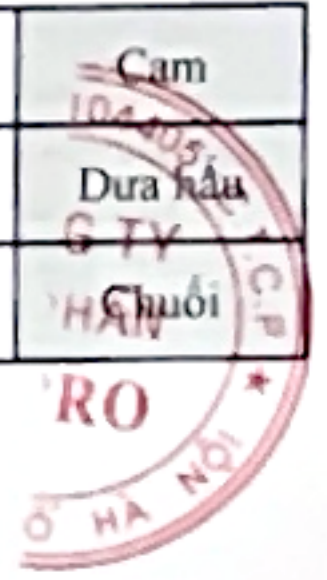
Đơn giá 30,000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuế GTGT

(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 Chính	Món Phụ	Món xào	Món canh	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)	Tráng miệng
									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 2. 1/12	Cơm	Bò sốt vang	Muối vừng lạc	Su su cà rốt xào	Canh cải nấu thịt băm	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Dưa hấu
	Thứ 3. 2/12	Cơm	Cá file chiên vừng	Thịt lợn xào ngũ sắc	Bắp cải xào cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt băm	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Chuối chín
	Thứ 4. 3/12	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lợn rim	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua thịt thả giá đỗ	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Ổi lê
	Thứ 5. 4/12	Cơm	Gà popcorn	Thịt băm xào ngô	Cải thảo cà rốt xào	Canh Củ Quả Hầm Xương	692.9	39.1	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8	Cam
	Thứ 6. 5/12	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đỗ cô ve, cà rốt xào thịt	Bí đỏ xào tỏi	Canh mồng tơi nấu thịt	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Dưa hấu
Tuần 2	Thứ 2. 8/12	Cơm	Gà hầm sen nấm	Ruốc thịt lợn	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh hầm xương	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	2	Chuối chín
	Thứ 3. 9/12	Cơm	Cá file tẩm bột chiên lặc phô	Thịt lợn xào ngũ sắc	Cải ngọt xào tỏi	Canh cà chua nấu đậu	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Ổi lê
	Thứ 4. 10/12	Cơm	Trứng rán cơm thịt	Giò chiên rim mắm	Cải thảo xào	Canh bầu nấu thịt băm	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Cam
	Thứ 5. 11/12	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	2	Dưa hấu
	Thứ 6. 12/12		Cơm rang Dương Châu	Xúc xích chiên	Salad dưa chuột	Canh chua thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Ổi lê
Tuần 3	Thứ 2. 15/12	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Lạc rang	Cải thảo xào	Canh khoai tây cà rốt hầm	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Dưa hấu
	Thứ 3. 16/12	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu tằm hành	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua ngao	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Chuối chín
	Thứ 4. 17/12	Cơm	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Chả lợn sốt cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu thịt	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Ổi lê
	Thứ 5. 28/12	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Ruốc thịt lợn	Bắp cải xào cà chua	Canh bí đỏ hầm xương	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Cam
	Thứ 6. 19/12	Cơm	Thịt, giò rim tiêu	Thịt băm xào ngũ sắc	Su su cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Dưa hấu



Tuần	Thứ	Món chính	Món Chính	Món Phụ	Món xào	Món canh	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)	Tráng miệng
									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. 22/12	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai hầm xương	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Chuối chín
	Thứ 3. 23/12	Cơm	Gà chiên rắc phô mai	Thịt băm xào ngô	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh hầm xương	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Ới lê
	Thứ 4. 24/12	Cơm	Trứng đúc thịt	Đồ cô ve, cà rốt xào thịt	Su su xào cà rốt	Canh cải thảo nấu thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Cam
	Thứ 5. 25/12	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Giò lợn rim	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải nấu ngao	692.9	39.1	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8	Dưa hấu
	Thứ 6. 26/12		Bún chả	Nem rán Hà Nội	Nước chấm chua ngọt		658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Ới lê
Tuần 5	Thứ 2. 29/12	Cơm	Thịt rang tôm	Lạc rang	Cải ngọt xào tỏi	Canh khoai hầm xương	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	2	Cam
	Thứ 3. 30/12	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Thịt băm xào đồ cô ve	Cải thảo xào cà rốt	Canh bí xanh hầm xương	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Dưa hấu
	Thứ 4. 31/12	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng gà kho	Giá đỗ xào cà rốt	Canh bí đỏ nấu thịt băm	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Chuối



- 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.



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa

TRƯỜNG TIỂU HỌC YÊN VIÊN



HIỆU TRƯỞNG
Lê Thị Ánh Minh