

THỰC ĐƠN HỌC SINH TIÊU HỌC VIỆN THÁNG 11/2025

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 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 2. 3/11	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu tâm hành	Bí xanh xào gừng	Canh cải thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2
	Thứ 3. 4/11	Com	Cá file chiên vùng	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
	Thứ 4. 5/11	Com	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	1.8
	Thứ 5. 6/11	Com	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
	Thứ 6. 7/11	Com	Bò sốt vang	Muối vùng lạc	Giá đỗ cà rốt xào	Canh dưa cà chua	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8
	Tuần 2	Thứ 2. 10/11	Com	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
Thứ 3. 11/11		Com	Cá file tẩm bột chiên lác phở mai	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
Thứ 4. 12/11		Com	Trứng rán thịt gà ngô non	Thịt băm xào khoai tây	Cải thảo xào	Canh bầu nấu thịt băm	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8
Thứ 5. 13/11		Com	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải thịt	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	2
Thứ 6. 14/11		Com	Com rang Dương Châu	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8

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)
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)			
Tuần 3	Thứ 2. 17/11	Cơm	Thịt sốt cà chua	Lạc rang	Cải thảo xào	Canh Củ Quả Hầm Xương	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8
	Thứ 3. 18/11	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
	Thứ 4. 19/11	Cơm	Cá file tằm bột chiên xóc tỏi	Chả lợn sốt cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thịt	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8
	Thứ 5. 20/11	Cơm	Thịt kho trứng cút	Thịt băm xào ngô	Bắp cải xào cà chua	Canh dưa cà chua	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2
	Thứ 6. 21/11	Cơm	Gà lọc xương om nấm	Ruốc thịt lợn	Su su cà rốt xào	Canh bí xanh hầm xương	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8
Tuần 4	Thứ 2. 24/11	Cơm	Thịt rang tôm	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
	Thứ 3. 25/11	Cơm	Gà chiên lặc phô mai	Thịt băm xào khoai tây	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh hầm xương	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8
	Thứ 4. 26/11	Cơm	Trứng rán thịt gà ngô non	Đỗ cô ve, cà rốt xào thịt	Cải thảo xào	Canh rau ngọt thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2
	Thứ 5. 27/11	Cơm	Cá file tằm bột chiên	Giò lợn rim	Bí đỏ xào tỏi	Canh mỏng toi nấu thịt	692.9	39.1	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8
	Thứ 6. 28/11		Bún chả thịt viên	Nem rán Hà Nội	Nước chấm chua ngọt		658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8

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 SSPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa

TRƯỜNG TIỂU HỌC YÊN VIÊN



HIỆU TRƯỞNG
Lê Thị Ánh Minh