

THỰC ĐƠN HỌC SINH TIÊU HỌC YÊN VIÊN THÁNG 2/2026

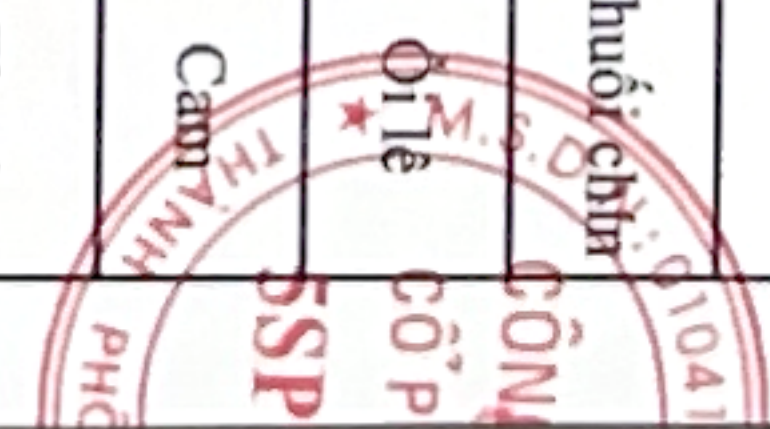
Đơn giá 30,000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuế GTGT

(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. 2/2	Cơm	Bò sốt vang	Muối vừng lạc	Su hào cà rốt xào	Canh cải nấu thịt băm	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	2	Dưa hấu
	Thứ 3. 3/2	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt lợn xào ngũ sắc	Bắp cải xào cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt băm	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Chuối chín
	Thứ 4. 4/2	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lợn rim	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua thịt thả giá đỗ	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Ôi lê
	Thứ 5 5/2	Cơm	Gà popcorn	Thịt băm xào ngô	Cải thảo cà rốt xào	Canh Củ Quả Hầm Xương	658.9	37.1	17.4	48.9	28.8	53.8	12	91	2	Cà rốt
	Thứ 6. 6/2	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Giá đỗ xào	Canh móng toi nấu thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Thạch
Tuần 2	Thứ 2. 9/2	Cơm	Gà hầm sen nấm	Ruốc thịt lợn	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh hầm xương	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Dưa hấu
	Thứ 3. 10/2	Cơm	Canh tam thất Chiên lặc phở mai	Thịt lợn xào ngũ sắc	Cải ngọt xào tỏi	Canh cà chua nấu đậu	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Chuối chín
	Thứ 4. 11/2	Cơm	Trứng rán cơm thịt	Giò chiên rim mắm	Cải thảo xào	Canh bầu nấu thịt băm	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Ôi lê
	Thứ 5. 12/2	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Cam
	Thứ 6. 13/2	Cơm	Gà kfc	Khoai tây chiên	nước cam	Canh chua thịt	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Thạch

Tuần 3

NGHI TẾT NGUYỄN DÂN



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)	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	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)	Tráng miệng	
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)					G(2)
Tuần 4	Thứ 2. 23/2	Com	Thịt kho tàu	Chà cốm chiên	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai hầm xương	688.6	38.8	16	59	25.3	58.7	14	120	2	Dưa hấu
	Thứ 3. 24/2	Com	Gà chiên lác phô mai	Thịt băm xào ngô	Cải ngọt xào tỏi	Canh bầu nấu ngao	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Chuối chín
	Thứ 4. 25/2	Com	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Su su xào cà rốt	Canh chua thịt	692.9	39.1	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8	Ới lè
	Thứ 5. 26/2	Com	Cá file chiên vừng	Giò lợn rim	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải nấu ngao	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Cam
	Thứ 6. 27/2	Com	Com Gà Hội An		Đỗ cô ve luộc	Canh bí xanh hầm xương	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Thạch

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 5SPRO



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa

TRƯỜNG TIỂU HỌC YÊN VIÊN



HIỆU TRƯỞNG

Đà Thị Sinh Minh

