

THỰC ĐƠN HỌC SINH TIỂU HỌC YÊN VIÊN THÁNG 4/2026

Đơn giá 30,000 VNĐ 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)	Quả 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 1	Thứ 4. 1/4	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu tằm hành	Su su cà rốt xào	Canh cải thịt	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Dưa hấu
	Thứ 5 2/4	Com	Cá file chiên vừng	Giò lợn rim tiêu	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 6. 3/4	Com	Trứng đúc thịt	Thịt xào ngũ sắc	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
Tuần 2	Thứ 2.6/4	Com	Gà tẩm bột chiên	Thịt băm xào ngô	Cải chíp xào tỏi	Canh Củ Quả Hầm Xương	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Cam
	Thứ 3. 7/4	Com	Thịt bò hầm sốt vang	Muối vừng	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải nấu thịt	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Thạch rau câu Kazoo
	Thứ 4. 8/4	Com	Thịt băm rim mắm hành	Đậu sốt cà chua	Bắp cải cà rốt xào	Canh bí xanh hầm xương	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Dưa hấu
	Thứ 5. 9/4	Com	Cá file tẩm bột chiên rắc phô mai	Thịt lợn xào ngũ sắc	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Chuối chín
	Thứ 6. 10/4	Com	Com rang Dương Châu	Xúc xích chiên	Salat dưa chuột	Canh chua thịt	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Quả ôi
Tuần 3	Thứ 2.13/4	Com	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Cam
	Thứ 3. 14/4	Com	Gà om nấm	Ruốc thịt lợn	Cải thảo cà rốt xào	Canh chua thịt	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Thạch rau câu Kazoo
	Thứ 4. 15/4	Com	Trứng rán cơm thịt	Thịt băm xào ngô	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Dưa hấu
	Thứ 5. 16/4	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Bắp cải xào cà chua	Canh chua thịt thả giá đỗ	692.9	39.1	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8	Chuối chín
	Thứ 6. 17/4	Com	Cá file tẩm bột chiên xóc tỏi	Chả lợn sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh rau ngót nấu thịt lợn	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Quả ôi

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)	Quả 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. 20/4	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt lợn xào ngũ sắc	Rau muống xào tỏi	Canh chua me	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Cam
	Thứ 3. 21/4	Cơm	Cá file chiên vừng	Ruốc thịt lợn	Su su cà rốt xào	Canh rau dền nấu thịt	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Ới lè
	Thứ 4. 22/4	Cơm	Thịt rang tôm	Muối vừng lạc	Bắp cải cà rốt xào	Canh khoai hầm xương	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Dưa hấu
	Thứ 5. 23/4	Cơm	Gà chiên lác phở mai	Thịt băm xào khoai tây	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua nấu ngao	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Chuối chín
	Thứ 6. 24/4		Bún chả thịt	Nem rán	Salat dưa chuột		705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Thạch rau câu Kazoo
Tuần 5	Thứ 3. 28/4	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Giò lợn rim	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải thịt	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Cam
	Thứ 4. 29/4	Cơm	Gà popcorn	Thịt băm xào ngô cà rốt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bầu nấu tôm	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Thạch rau câu Kazoo

- 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



MIỆU TRƯỞNG
Lê Thị Ánh Minh

