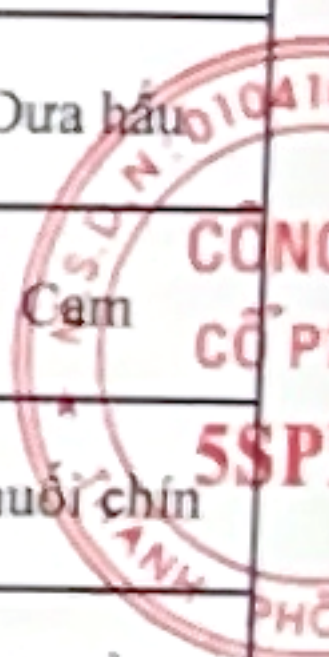


THỰC ĐƠN HỌC SINH TIỂU HỌC YÊN VIÊN THÁNG 5/2026

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 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 1	Thứ 2. 4/5	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu tằm hành	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu tôm	684.6	38.6	19.9	65.1	27.7	52.4	10	87	1.8	Dưa hấu
	Thứ 3. 5/5	Cơm	Cá file chiên vừng	Giò lợn rim	Bắp cải xào cà chua	Canh cải thịt	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Cam
	Thứ 4. 6/5	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt lợn xào ngũ sắc	Bí đỏ xào tỏi	Canh chua thịt thả giá đỗ	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Chuối chín
	Thứ 5. 7/5	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Ruốc thịt	Giá đỗ cà rốt xào	Canh rau ngót thịt	693.5	39.2	15.7	49.6	20.1	64.2	12	119	1.8	Quả ổi
	Thứ 6. 8/5	Cơm	Bò sốt vang	Muối vừng lạc	Rau muống xào tỏi	Canh chua me	696.9	39.3	16.7	62.2	23.1	60.2	10	124	1.8	Thạch rau câu Kazoo
Tuần 2	Thứ 2. 11/5	Cơm	Thịt kho trứng cút	Đậu sốt cà chua	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. 12/5	Cơm	Cá file tẩm bột chiên lặc phô mai	Chả rim tiêu	Cải ngọt xào tỏi	Canh rau dền nấu thịt	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Cam
	Thứ 4. 13/5	cơm	Gà om nấm	Thịt xào ngô	Rau muống xào tỏi	Canh chua me	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Chuối chín
	Thứ 5. 14/5	Cơm	Trứng cuộn cốm thịt	Thịt lợn xào ngũ sắc	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Quả ổi
	Thứ 6. 15/5	Cơm	Cơm 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	Thạch rau câu Kazoo



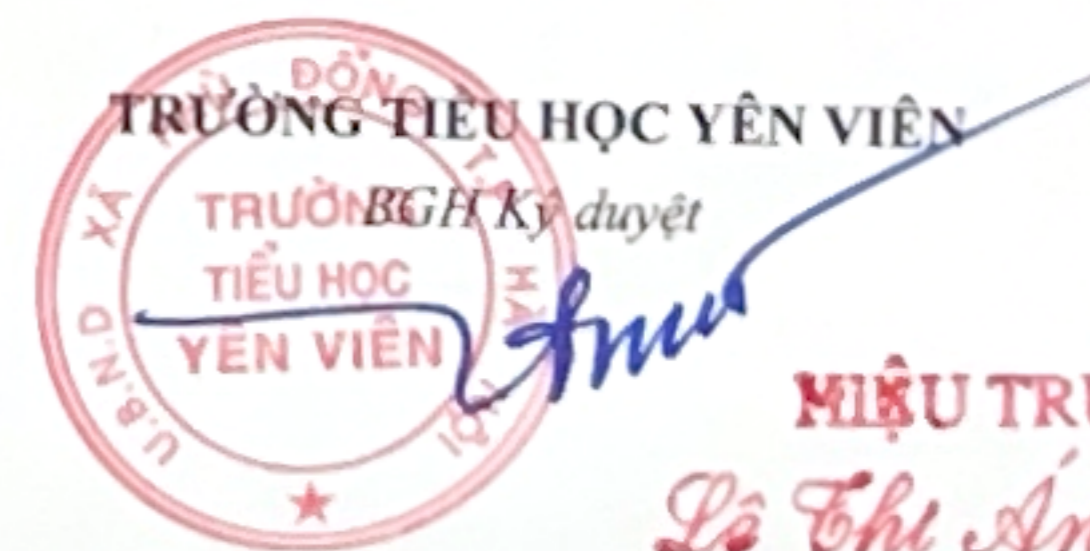
Tuần	Thứ	Món chính	Món Chính	Món Phụ	Món xào	Món canh	Năng lượng(1) (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu(3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả(4) (g)	Hàm lượng muối(5) (g)	Quả chiều
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)				
Tiêu chuẩn							532.5-710	30-40	13.0- 20.0	≥ 48.0	20.0- 30.0	50.0- 65.0	≥ 10	86-140	≤ 2	
Tuần 3	Thứ 2. 18/5	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ hầm xương gà	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Dưa hấu
	Thứ 3. 19/5	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Bắp cải xào cà chua	Canh chua thịt thả giá đỗ	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Cam
	Thứ 4. 20/5	Cơm	Trứng đúc thịt	Thịt gà xào hành nấm	Giá đỗ cà rốt xào	Canh cải thịt	705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2	Chuối chín
	Thứ 5. 21/5	Cơm	Cá file chiên vùng	Thịt băm xào ngô	Cải chíp xào tỏi	Canh bí xanh nấu thịt băm	692.9	39.1	18.6	49.6	23.5	58.7	13	97	1.8	Quả ổi
	Thứ 6. 22/5	Cơm	Gà popcorn	Ruốc thịt lợn	Rau muống xào tỏi	Canh chua me	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Thạch rau câu Kazoo

Tuần 4	Thứ 2. 25/5	Cơm	Thịt rang tôm	Muối vùng lạc	Bắp cải cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu ngao	680.9	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Dưa hấu
	Thứ 3. 26/5	Cơm	Gà chiên lác pho mai	Đỗ cô ve, cà rốt xào thịt	Cải ngọt xào tỏi	Canh ngao chua	706.4	39.6	18.2	51	28.5	54.3	12	129	1.8	Cam
	Thứ 4. 27/5	cơm	Thịt tẩm bột chiên vùng	Trứng bông	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bầu nấu tôm	698.7	38.3	17.2	59.4	29.7	53	11	112	1.8	Chuối chín
	Thứ 5. 28/5	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Giò lợn rim	Bí đỏ xào tỏi	Canh cải thịt	658.4	37.1	18.4	48.9	28.8	53.8	12	91	1.8	Quả ổi
	Thứ 6. 29/5	Bún chả thịt + nem rán			Salat dưa chuột			705.5	39.6	18.9	71	25.3	55.4	12	125	2

- 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 và các chất chứa muối sử dụng trong thực đơn.



PHÓ GIÁM ĐỐC CHI NHÁNH HÀ NỘI
Nguyễn Thị Thanh Hòa



MIỆU TRƯỞNG
Lê Thị Ánh Minh