

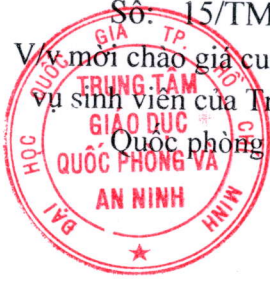
TRUNG TÂM GIÁO DỤC
QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH
PHÒNG HCTCKT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 15/TM-HCTCKT

TP Hồ Chí Minh, ngày 05 tháng 3 năm 2025

V/v mời chào giá cung cấp suất ăn phục
vụ sinh viên của Trung tâm Giáo dục
Quốc phòng Và An ninh



THƯ MỜI CHÀO GIÁ

Kính gửi: Quý Khách hàng.

Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh Đại học Quốc gia TP.HCM đang có nhu cầu Cung cấp suất ăn phục vụ sinh viên ăn ở tập trung tại Trung tâm.

Trung tâm kính mời các nhà thầu có đủ năng lực và kinh nghiệm gửi thư chào giá thực hiện theo nội dung chi tiết như phụ lục thực đơn đính kèm:

STT	Nội dung	Quy cách	Đơn giá (đ)	Thành tiền đã bao gồm VAT (đ)	Ghi chú
1	Bữa sáng	Món nước			
2	Bữa trưa	Cơm, món mặn chính, món mặn phụ, Canh, Rau xào			
3	Bữa tối	Cơm, món mặn chính, món mặn phụ, Canh, Rau xào			
Tổng cộng suất ăn/ngày đã bao gồm VAT (đồng)					

Thông tin yêu cầu:

- Giá chào suất ăn đã bao gồm thuế và các loại phí. Đơn vị trúng thầu cung cấp suất ăn tại Nhà ăn của Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh và chịu trách nhiệm trang bị cơ sở vật chất, dụng cụ thiết bị phục vụ bữa ăn.
- Giá suất ăn chưa bao gồm chi phí mặt bằng.
- Số lượng suất ăn dự kiến 21.600 suất/năm x 3 bữa.
- Đảm bảo suất ăn đạt từ 2.500kcal/ ngày trở lên. Thực đơn trong 02 tuần liên kế không được trùng lặp, kèm theo thư mời là bảng tính kcal/thực đơn trong 1 tháng.



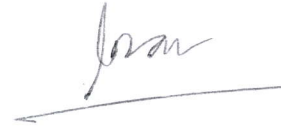
5. Đơn vị trúng thầu có trách nhiệm bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm và chịu trách nhiệm về an toàn thực phẩm (trước các cơ quan chức năng) trong suốt quá trình cung cấp suất ăn.
6. Loại hợp đồng: Hợp đồng theo đơn giá cố định.
7. Thời hạn gửi Thư chào giá đến hết 16g00 ngày 10/03/2025.
8. Hình thức nhận thư chào giá:
9. Nhận qua địa chỉ email: phonghctckt@ttgdqp.edu.vn hoặc nhận trực tiếp tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh
10. - Thông tin liên hệ chi tiết xem mặt bằng Nhà ăn: phòng Hậu cần - Tài chính - Kỹ thuật, Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh số 01 Lê Quý Đôn, phường Đông Hòa, thành phố Dĩ An, tỉnh Bình Dương. Chuyên viên: Nguyễn Thị Tố Nga, số điện thoại: 02862728215.

Trân trọng./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu VT, HTCKT.

TRƯỞNG PHÒNG



Trần Văn Giao





PHỤ LỤC THỰC ĐƠN PHỤC VỤ SINH VIÊN

(Kèm theo Thư mời chào giá số 15/TM-HCTCKT ngày 05 tháng 3 năm 2025)

*Đơn vị trúng thầu cung cấp suất ăn chi tiết như phụ lục thực đơn hoặc tương đương.

THỰC ĐƠN PHỤC VỤ TUẦN 1

STT	MÓN ĂN	TÊN MÓN	NĂNG LƯỢNG (kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT XƠ (g)	CHOLEST EROL (mg)	BỮA ĂN	NGÀY
1	Món nước	Phở bò	800	20	10	2	60	Bữa sáng	NGÀY 1
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Thịt bò xào hành tây	300	25	15	1	70		
3	Món mặn phụ	Đậu hũ sốt cà	150	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh cải nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau muống xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Cá chiên giòn	300	20	12	0	50		
3	Món mặn phụ	Chả cá chiên	250	12	10	0	40		
4	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Cải thìa xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Hủ tiếu nam vang	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 2
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Gà kho gừng	350	22	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Xíu mại hấp	150	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau muống	100	2	0.5	1	0		
5	Món rau xào	Rau cải xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Thịt heo quay	320	20	18	0	50		
3	Món mặn phụ	Trứng chiên hành	200	12	10	1	180		
4	Món canh	Canh chua cá lóc	100	4	1	1	20		
5	Món rau xào	Su su xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún riêu cua	800	15	10	2	40	Bữa sáng	NGÀY 3
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Cá kho tộ	350	20	12	0	50		
3	Món mặn phụ	Xúc xích xào hành	150	12	10	0	20		
4	Món canh	Canh mướp đắng	100	2	0.5	1	0		
5	Món rau xào	Bắp cải xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Gà chiên mắm	300	22	15	0	60		
3	Món mặn	Chả giò rán	235	10	12	0	40		

	phụ										
4	Món canh	Canh cà chua thịt băm	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Cải xanh xào tỏi	50	2	1	1	0				
1	Món nước	Bánh canh giò heo	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 4		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa			
2	Món mặn chính	Sườn rim mặn ngọt	320	20	15	0	60				
3	Món mặn phụ	Thịt băm xào tỏi	150	15	8	0	30				
4	Món canh	Canh khổ qua nhồi	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Mồng tơi xào tỏi	50	2	1	1	0				
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều			
2	Món mặn chính	Thịt kho tàu	330	18	12	0	50				
3	Món mặn phụ	Cá khô xào sả	200	15	10	0	20				
4	Món canh	Canh bầu nấu tôm	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Rau cần xào tỏi	50	2	1	1	0				
1	Món nước	Mì xào bò	800	20	12	2	60	Bữa sáng		NGÀY 5	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa			
2	Món mặn chính	Cá lóc hấp bầu	315	20	10	0	40				
3	Món mặn phụ	Đậu hũ chiên mắm	250	10	12	1	0				
4	Món canh	Canh rau ngót nấu thịt	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Đậu que xào tỏi	50	2	1	1	0				
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều			
2	Món mặn chính	Thịt bò kho	330	22	12	0	60				
3	Món mặn phụ	Trứng luộc chấm muối	200	12	10	0	180				
4	Món canh	Canh mướp nấu tôm	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Bí xào tỏi	50	2	1	1	0				
1	Món nước	Bún bò Huế	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 6		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa			
2	Món mặn chính	Thịt heo xào nấm	335	20	15	1	50				
3	Món mặn phụ	Xiêu mại chiên	150	15	8	0	30				
4	Món canh	Canh su su nấu thịt	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Rau dền xào tỏi	50	2	1	1	0				
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều			
2	Món mặn chính	Gà nướng mật ong	320	22	15	0	60				
3	Món mặn phụ	Chả cá hấp	200	12	10	0	40				
4	Món canh	Canh rau cải nấu tôm	100	3	1	1	10				
5	Món rau xào	Cải ngọt xào tỏi	50	2	1	1	0				

1	Món nước	Mì quảng tôm thịt	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 7
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Cá nục kho thơm	330	20	12	0	40		
3	Món mặn phụ	Xúc xích chiên	150	12	10	0	20		
4	Món canh	Canh bầu nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau bina xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Sườn xào chua ngọt	315	20	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Thịt băm xào hành	215	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh cà rốt nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào gừng	50	2	1	1	0		

THỰC ĐƠN PHỤC VỤ TUẦN 2

STT	MÓN ĂN	TÊN MÓN	NĂNG LƯỢNG (kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT XƠ (g)	CHOLESTEROL (mg)	BỮA ĂN	NGÀY	
1	Món nước	Bún thịt nướng	800	20	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 1	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa		
2	Món mặn chính	Gà luộc chấm muối ớt	300	22	15	0	60			
3	Món mặn phụ	Đậu hũ kho nấm	200	10	8	1	0			
4	Món canh	Canh cải thảo nấu thịt	100	3	1	1	10			
5	Món rau xào	Rau lang xào tỏi	50	2	1	1	0			
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều		
2	Món mặn chính	Thịt heo kho tiêu	300	20	15	0	50			
3	Món mặn phụ	Trứng cút chiên tiêu	200	12	10	0	200			
4	Món canh	Canh cải ngọt nấu tôm	100	3	1	1	10			
5	Món rau xào	Đậu cô ve xào tỏi	50	2	1	1	0			
1	Món nước	Phở gà	800	18	10	2	40	Bữa sáng		NGÀY 2
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa		

11-1-2023 16:11

2	Món mặn chính	Cá nục chiên mắm	315	20	12	0	40	trưa	
3	Món mặn phụ	Chả cá kho tiêu	150	12	10	0	40		
4	Món canh	Canh rau dền nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Cải bẹ trắng xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món mặn chính	Thịt bò xào cần tây	300	25	15	1	70	Bữa chiều	
3	Món mặn phụ	Đậu hũ nhồi thịt hấp	235	10	8	1	20		
4	Món canh	Canh bí xanh nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Cải thảo xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bánh canh thịt	800	18	12	2	50		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Sườn ram mặn	300	20	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Thịt băm xào sả ớt	185	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau ngót nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Đậu Hà Lan xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Gà xào hạt điều	300	22	15	1	60		
3	Món mặn phụ	Xúc xích xào ớt chuông	220	12	10	0	20		
4	Món canh	Canh cải bẹ nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Cải ngồng xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún mọc	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 4
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Thịt heo xào giá đỗ	300	20	15	1	50		

NGÀY 3

NGÀY 4

3	Món phụ	Chả giò chiên giòn	180	10	12	0	40	
4	Món canh	Canh bắp cải nấu thịt	100	3	1	1	10	
5	Món rau xào	Rau cải xanh xào tỏi	50	2	1	1	0	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	
2	Món mặn chính	Cá thu kho thơm	300	20	12	0	40	
3	Món phụ	Đậu hũ chiên sả ớt	230	10	12	1	0	Bữa chiều
4	Món canh	Canh rau muống nấu thịt	100	3	1	1	10	
5	Món rau xào	Bí ngòi xào tỏi	50	2	1	1	0	
1	Món nước	Hủ tiếu nam vang	800	20	12	2	60	Bữa sáng
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	
2	Món mặn chính	Gà kho trứng cút	350	22	15	0	60	
3	Món phụ	Trứng luộc	165	12	10	0	180	Bữa trưa
4	Món canh	Canh cải ngọt nấu thịt	100	3	1	1	10	
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào nấm	50	2	1	1	0	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	
2	Món mặn chính	Thịt bò xào nấm kim châm	300	25	15	1	70	
3	Món phụ	Chả cá rim mắm	230	12	10	0	40	Bữa chiều
4	Món canh	Canh bí đỏ nấu tôm	100	3	1	1	10	
5	Món rau xào	Cải ngồng xào gừng	50	2	1	1	0	
1	Món nước	Bún cá ngừ	800	18	12	2	50	Bữa sáng
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	
2	Món mặn chính	Sườn kho tiêu	300	20	15	0	60	Bữa trưa
3	Món phụ	Xiêu mại kho trứng cút	186	15	8	0	30	

NGÀY 5

NGÀY 6

4	Món canh	Canh rau cải thảo nấu tôm	100	3	1	1	10			
5	Món rau xào	Rau muống xào nấm	50	2	1	1	0			
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0			Bữa chiều
2	Món mặn chính	Thịt heo kho trứng	300	20	15	0	50			
3	Món mặn phụ	Đậu hũ sốt nấm đông cô	220	10	8	1	0			
4	Món canh	Canh cải bẹ trắng nấu thịt	100	3	1	1	10			
5	Món rau xào	Cải thìa xào gừng	50	2	1	1	0			
1	Món nước	Bún nem ốc	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 7	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa		
2	Món mặn chính	Cá basa kho tộ	300	20	12	0	40			
3	Món mặn phụ	Thịt bằm kho tiêu	179	15	8	0	30			
4	Món canh	Canh rau ngót nấu tôm	100	3	1	1	10			
5	Món rau xào	Rau cải ngọt xào nấm	50	2	1	1	0			
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều		
2	Món mặn chính	Gà xào nấm hương	325	22	15	1	60			
3	Món mặn phụ	Xúc xích kho mắm	200	12	10	0	20			
4	Món canh	Canh bí xanh nấu tôm	100	3	1	1	10			
5	Món rau xào	Rau lang xào gừng	50	2	1	1	0			

THỰC ĐƠN PHỤC VỤ TUẦN 3

STT	MÓN ĂN	TÊN MÓN	NĂNG LƯỢNG (kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT XƠ (g)	CHOLESTEROL (mg)	BỮA ĂN	NGÀY
1	Món nước	Phở bò	800	20	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 1
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa	

2	Món mặn chính	Thịt heo xá xíu	325	20	15	0	50	trưa	NGÀY 2
3	Món mặn phụ	Đậu hũ chiên mắm	150	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh rau cải nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau mồng tơi xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món mặn chính	Cá thu kho cà	300	20	12	0	40	Bữa chiều	
3	Món mặn phụ	Trứng ốp la kho mắm	230	12	10	0	180		
4	Món canh	Canh bầu nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải xanh xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún chả cá	800	18	12	2	50		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Gà xào xả ớt	300	22	15	1	60		
3	Món mặn phụ	Xíu mại sốt cà	230	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau dền nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Thịt bò xào bông cải	300	25	15	1	70		
3	Món mặn phụ	Chả cá chiên xả	200	12	10	0	40		
4	Món canh	Canh bí đỏ nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau muống xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Hủ tiếu mực	800	18	12	2	50	Bữa sáng	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Sườn kho dứa	325	20	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Thịt bằm xào măng	168	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau muống nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau bina xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Cá lóc kho thịt	300	20	12	0	40		
3	Món mặn phụ	Xúc xích chiên ớt	220	12	10	0	20		
4	Món	Canh cải thìa	100	3	1	1	10		

	canh	nấu thịt							
5	Món rau xào	Rau cải bẹ xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún nước lèo	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 4
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Thịt heo xào hành tây	300	20	15	1	50		
3	Món mặn phụ	Chả giò cuốn tôm	178	10	12	0	40		
4	Món canh	Canh bắp cải nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau lang xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Gà chiên nước mắm	300	22	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Đậu hũ xào nấm	230	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh rau ngọt nấu thịt	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải ngọt xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Mì xào thập cẩm	800	20	12	2	60	Bữa sáng	NGÀY 5
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Cá rô kho tộ	300	20	12	0	40		
3	Món mặn phụ	Trứng kho tiêu	172	12	10	0	180		
4	Món canh	Canh bí xanh nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Thịt bò xào giá đỗ	331	25	15	1	70		
3	Món mặn phụ	Chả cá hấp sả	220	12	10	0	40		
4	Món canh	Canh rau muống nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau ngọt xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún măng vịt	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 6
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Sườn xào xả ớt	300	20	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Xíu mại xào hành	168	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau dền nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải bẹ xào nấm	50	2	1	1	0		

1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	NGÀY 7
2	Món mặn chính	Gà hấp lá chanh	320	22	15	0	60		
3	Món mặn phụ	Đậu hũ kho tiêu	220	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh bí đỏ nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún sườn	800	18	12	2	50	Bữa sáng	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Cá trê kho nghệ	300	20	12	0	40		
3	Món mặn phụ	Xúc xích xào măng	210	12	10	0	20		
4	Món canh	Canh rau muống nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau lang xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Thịt heo xào măng	300	20	15	1	50		
3	Món mặn phụ	Chả giò chiên sả	200	10	12	0	40		
4	Món canh	Canh cải ngọt nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải xanh xào nấm	50	2	1	1	0		

THỰC ĐƠN PHỤC VỤ TUẦN 4

STT	MÓN ĂN	TÊN MÓN	NĂNG LƯỢNG (kcal)	CHẤT ĐẠM (g)	CHẤT BÉO (g)	CHẤT XƠ (g)	CHOLESTEROL (mg)	BỮA ĂN	NGÀY
1	Món nước	Bún thái	800	20	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 1
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món mặn chính	Thịt heo xào đậu ve	300	20	15	1	50		
3	Món mặn phụ	Đậu hũ sốt ớt	178	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh rau cải nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải ngọt xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món mặn chính	Cá chép kho riềng	300	20	12	0	40		
3	Món mặn phụ	Trứng chưng cà chua	225	12	10	0	180		
4	Món canh	Canh rau ngót nấu tôm	100	3	1	1	10		

5	Món rau xào	Rau mồng tơi xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Mì gà	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 2
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món măn chính	Gà chiên sả	300	22	15	0	60		
3	Món măn phụ	Xíu mại xào sả	179	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau muống nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món măn chính	Thịt bò xào rau củ	300	25	15	1	70		
3	Món măn phụ	Chả cá nướng	225	12	10	0	40		
4	Món canh	Canh bí xanh nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau lang xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún bò	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 3
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món măn chính	Thịt heo xào măng	300	20	15	0	60		
3	Món măn phụ	Thịt băm xào hành	168	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau dền nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau bina xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món măn chính	Cá trê chiên mắm	310	20	12	0	40		
3	Món măn phụ	Xúc xích xào cà rốt	225	12	10	0	20		
4	Món canh	Canh cải bẹ nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải bẹ xào tỏi	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Hủ tiếu tôm	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 4
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món măn chính	Thịt heo xào dưa	300	20	15	1	50		
3	Món măn phụ	Chả giò chiên mộc	178	10	12	0	40		
4	Món	Canh bắp cải nấu	100	3	1	1	10		

	canh	tôm							
5	Món rau xào	Rau cải xanh xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món măn chính	Gà kho sả	300	22	15	0	60	Bữa chiều	
3	Món măn phụ	Đậu hũ chiên chua ngọt	235	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh rau muống nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau ngót xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Mì xào bò	800	20	12	2	60	Bữa sáng	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món măn chính	Cá hú kho gừng	300	20	12	0	40	Bữa trưa	
3	Món măn phụ	Trứng chiên nấm	200	12	10	0	180		
4	Món canh	Canh bí đỏ nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải thìa xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món măn chính	Thịt bò xào măng tây	300	25	15	1	70	Bữa chiều	
3	Món măn phụ	Chả cá chiên sả ớt	200	12	10	0	40		
4	Món canh	Canh rau dền nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải bẹ xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún chả giò	800	18	12	2	50	Bữa sáng	
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món măn chính	Tôm kho	300	20	15	0	60	Bữa trưa	
3	Món măn phụ	Xíu mại chiên mắm	200	15	8	0	30		
4	Món canh	Canh rau ngót nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau lang xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0		
2	Món măn chính	Gà xào hành tây	300	22	15	1	60	Bữa chiều	
3	Món măn phụ	Đậu hũ kho mắm	200	10	8	1	0		
4	Món canh	Canh cải bẹ nấu tôm	100	3	1	1	10		



NGÀY 5

NGÀY 6

5	Món rau xào	Rau cải thìa xào gừng	50	2	1	1	0		
1	Món nước	Bún thập cẩm	800	18	12	2	50	Bữa sáng	NGÀY 7
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa trưa	
2	Món măn chính	Cá bống kho tiêu	300	20	12	0	40		
3	Món măn phụ	Xúc xích xào hành	178	12	10	0	20		
4	Món canh	Canh rau muống nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau mồng tơi xào nấm	50	2	1	1	0		
1	Cơm	Cơm trắng	200	6	0.5	0.5	0	Bữa chiều	
2	Món măn chính	Thịt heo xào nấm	315	20	15	1	50		
3	Món măn phụ	Chả giò chiên mắm	213	10	12	0	40		
4	Món canh	Canh rau dền nấu tôm	100	3	1	1	10		
5	Món rau xào	Rau cải xanh xào gừng	50	2	1	1	0		