

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

Đơn giá 25,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuê

(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 01 từ ngày 02/10-06/10)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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⁾	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾				
Tiêu chuẩn															
							735 - 1.050	35-50	15-25	≥60	23-37	75-81	≥10	86-140	≤2
Tuần 1	Hai (2.10)	Cơm	Bò hầm khoai tây	Chả cá sốt thì là	Canh chua rau muống	Rau muống xào	1001.2	48	24	76	35	35	11	114	1.4
	Ba (3.10)	Cơm	Cá File sốt dưa	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào	857.1	41	20	65	30	30	11	98	1.4
	Tư (4.10)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh bắp cải nấu cà chua	Khoai tây xào	956.5	46	23	73	34	34	11	109	1.3
	Năm (5.10)	Cơm	Thăn rim tiêu	Cá File sốt cà chua	Canh chua thịt	Cải ngọt xào	924.5	44	22	70	33	33	11	106	1.4
	Sáu (6.10)	Cơm	Gà om nám	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	984.1	47	23	75	35	35	11	112	1.2

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 từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.