



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THUY

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

(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 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⁾	Protein động vật/Protein tổng	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 (30.10)	Cơm	Thịt thăn lợn rim tiêu	Đậu sốt cà chua	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	839.9	40	20	64	30	65	11	96	1.2
	Ba (31.10)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Giò rim	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3
	Tư (1.11)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh cà chua nấu đậu thịt	Cải ngọt xào	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (2.11)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Chả cá thì là	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào	950.9	45	23	72	34	73	13	109	1.3
	Sáu (3.11)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu tằm hành	Canh bí nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	914.9	44	22	69	31	70	13	104	1.4

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.