



Công ty Cổ phần 5SPRO - 617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THUY

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 04 từ ngày 23/10-27/10)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	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)	
									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 4	Hai (23/10)	Cơm	Bò nấu khoai tây, cà rốt	Chả cá thì là	Canh cải nấu thịt heo	Khoai tây xào	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Ba (24/10)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3
	Tư (25/10)	Cơm	Cá File sốt cà chua	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua rau muống	Rau muống xào	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2
	Năm (26/10)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu tằm hành	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3
	Sáu (27/10)	Cơm	Thịt thăn rim tiêu	Ruốc thịt	Canh chua thịt	Bí xanh xào	1006.5	48	24	77	35	35	11	115	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.