



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 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 3	Hai (15.1)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Ruốc thịt	Canh bí hầm xương	Giá xào	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Ba (16.1)	Com	Thăn rim tiêu	Đậu tằm hành	Canh bắp cải cà chua	Khoai tây xào	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3
	Tư (17.1)	Com	Cá fie sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bí xanh xào	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2
	Năm (18.1)	Com	Thịt kho trứng	Chả rim	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3
	Sáu (19.1)	Com	Gà rang gừng	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Su su 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.