

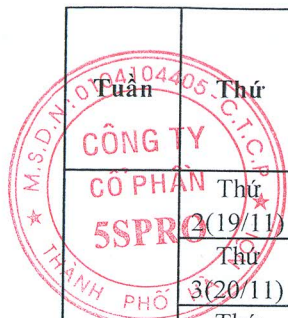


THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

Đơn giá 28,000 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							950-1375	35-50	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
Tuần 1	Thứ 5(1/11)	Com	Thịt kho tàu	Trứng gà kho	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1236.0	44.9	16.8	49.6	29.5	55.7	10.0	105.0	1.8
	Thứ 6(2/11)	Com	Bò hầm khoai tây	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(5/11)	Com	Gà rang gừng	Thịt chung mấm tép	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1175.0	42.7	17.2	62.1	26.9	55.9	10.0	119.0	1.8
	Thứ 3(6/11)	Com	Sườn chua ngọt	Chả cá rim	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1236.0	44.9	16.8	49.6	29.5	55.7	10.0	105.0	1.8
	Thứ 4(7/11)	Com	Cá file rim thịt	Chả lá lốt	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1201.5	43.7	15.0	50.2	24.4	60.6	12.0	124.0	1.7
	Thứ 5(8/11)	Com	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 6(9/11)	Com	Thịt rán	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(12/11)	Com	Cá File sốt cà chua	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(13/11)	Com	Thịt kho củ cải	Trứng kho	Canh chua nấu thịt	Rau cải ngọt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(14/11)	Com	Gà rang gừng	Chả cá rim	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1278.5	46.5	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8
	Thứ 5(15/11)	Com	Thịt viên sốt cà chua	Lạc chiên	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(16/11)	Com	Bò hầm khoai tây	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8



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)			
Tuần 4	Thứ 2 (19/11)	Com	Thịt luộc	Chả cá rim	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3 (20/11)	Com	Cá file rim thịt	Chả lá lốt	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Bắp cải xào	1257.0	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4 (21/11)	Com	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	1269.0	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5 (22/11)	Com	Sườn chua ngọt	Đậu phụ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1325.0	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6 (23/11)	Com	Gà rang gừng	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí xanh nấu thịt	Khoai tây xào	1175.5	42.7	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8

Tuần 5	Thứ 2 (26/11)	Com	Bò hầm khoai tây	Chả cá rim	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3 (27/11)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh bí xanh nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4 (28/11)	Com	Cá File sốt cà chua	Lạc chiên	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Cải ngọt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 5 (29/11)	Com	Gà KFC	Pepsi	Canh chua nấu thịt	Khoai tây chiên	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 6 (30/11)	Com	Thịt rán	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	1278.5	46.5	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8

- 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.

CÔNG TY CP 5SPRO

TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY