



ong 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 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	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86-140	≤ 2
Tuần 1	Năm 1.3	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh bắp cải cà chua	Khoai tây xào	1037.6	58	21.4	48.0	28.1	50.5	13	145.0	1.8
	Sáu 2.3	Com	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Giò rim	Canh cải nấu thịt	Su hào, cà rốt xào	1056.0	59	18.2	41.8	19.3	62.5	13	155.0	1.8
Tuần 2	Hai 5.3	Com	Thịt bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào	844.9	48	18.1	55.2	26.4	55.5	13	140.0	1.8
	Ba 6.3	Com	Thịt rang dừa	Chả rim	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1180.2	66	15.1	49.4	24.8	60.1	11	120.0	1.4
	Tư 7.3	Com	Trứng đúc thịt	Thịt băm xào ngô	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Cải ngọt xào	1172.6	66	22.9	48.0	24.9	52.2	12	105.0	1.8
	Năm 8.3	Com	Cá file sốt cà chua	Giò rim	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào	1045.6	59	16.0	48.0	21.3	62.7	12	120.0	1.8
	Sáu 9.3	Com	Gà om nấm	Đậu tằm hành	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1038.4	59	21.4	48.0	28.1	50.5	13	140.0	1.8
Tuần 3	Hai 12.3	Com	Thịt kho củ cải	Đậu phụ kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1138.3	64	15.6	48.1	20.6	63.8	13	115.0	1.8
	Ba 13.3	Com	Trứng đúc thịt	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt nấu thịt	Giá xào	829.5	47	14.1	48.0	21.5	64.4	11	120.0	1.8
	Tư 14.3	Com	Tôm rim thịt	Giò rim	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	974	55	17.1	48.0	29.2	53.8	13	140.0	1.8
	Năm 15.3	Com	Gà hầm khoai tây	Đậu sốt thịt băm	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt	Su su xào	1015.9	57	15.5	48.0	18.8	65	12	115.0	1.8
	Sáu 16.3	Com	Cá file sốt dưa	Thịt xào ngô	Canh bắp cải nấu cà chua	Su hào cà rốt xào	875.2	49	15.6	48.7	17.7	66.6	12	125.0	1.8