



	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	Hai 19.3	Com	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Giá xào	808.3	46	18.9	65.4	26.7	54.3	12	115.0	1.8
	Ba 20.3	Com	Thân xào hành nấm	Đậu tằm hành	Canh bắp cải cà chua	Khoai tây xào	885.5	50	14.9	48.0	19.6	65.5	11	122.0	1.8
	Tư 21.3	Com	Cá file sốt cà chua	Giò rim	Canh su hào, cà rốt nấu thịt	Cải ngọt xào	1097.1	62	18.9	55.7	21.5	59.6	15	122.0	1.8
	Năm 22.3	Com	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	864	49	17.7	56.2	20	62.3	12	105.0	1.8
	Sáu 23.3	Com	Gà rang gừng	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Su su xào	830.6	47	15.8	58.5	38.9	45.3	11	105.5	1.8

Tuần 5	Hai 26.3	Com	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Giò rim	Canh bắp cải nấu cà chua	Khoai tây xào	1011.7	57	23.2	48.0	24.6	52.2	12	105.0	1.8
	Ba 27.3	Com	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt thịt băm	Canh khoai cà rốt hầm xương	Giá xào	867.9	49	19.3	59.4	27.7	53.0	13	140.0	1.8
	Tư 28.3	Com	Cá file sốt dưa	Thịt xào ngô	Canh cải nấu thịt	Su su xào	958.0	54	10.4	48.4	31.7	57.9	10	97.0	1.8
	Năm 29.3	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	829.5	47	14.1	48.0	21.5	64.4	11	120.0	1.8
	Sáu 30.3	Com	Gà KFC	Khoai chiên	Canh chua thịt		1180.2	66	15.1	49.4	24.8	60.1	11	120.0	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.