



Công ty Cổ phần 5SPRO

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

(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	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 3 (4/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	1275	46.4	14.4	48.5	22.9	62.6	15.0	120.0	1.8
	Thứ 4 (5/9)	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Chả cá rim	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1275	46.4	14.4	48.5	22.9	62.6	15.0	120.0	1.8
	Thứ 5 (6/9)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1305	47.5	17.0	48.2	24.0	59.0	15.0	125.0	1.8
	Thứ 6 (7/9)	Cơm	Sườn chua ngọt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh chua me	Rau muống xào	1200	43.6	15.3	53.3	21.1	63.7	13.0	130.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2 (10/9)	Cơm	Bò hầm khoai tây	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1256	45.7	16.7	48.2	20.0	63.3	15.0	125.0	1.8
	Thứ 3 (11/9)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1187	43.2	14.6	52.5	23.3	62.2	14.0	130.0	1.8
	Thứ 4 (12/9)	Cơm	Gà rang gừng	Mắm tép chung thịt	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1092	39.7	15.0	50.8	22.1	62.9	15.0	135.0	1.8
	Thứ 5 (13/9)	Cơm	Cá nục rim gừng	Thịt viên sốt cà chua	Canh me chua	Rau muống xào	1286	46.8	14.9	49.3	26.8	58.3	15.0	120.0	1.8
	Thứ 6 (14/9)	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	1185	43.1	14.1	49.1	28.6	57.1	15.0	125.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2 (17/9)	Cơm	Gà chiên mắm	Mắm tép chung thịt	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1346	48.9	16.9	48.3	20.9	62.2	16.0	135.0	1.8
	Thứ 3 (18/9)	Cơm	Thịt luộc	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1320	48.0	15.1	51.1	20.6	64.3	16.0	130.0	1.8
	Thứ 4 (19/9)	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh chua me	Rau muống xào	1098	39.9	15.0	50.0	24.8	60.3	15.0	140.0	1.8
	Thứ 5 (20/9)	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh cà chua nấu đậu	Rau cải ngọt xào	1158	42.1	15.5	54.3	24.1	60.4	14.0	125.0	1.8
	Thứ 6 (21/9)	Cơm	Bò hầm khoai tây	Đậu sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Su su cà rốt xào	1267	46.1	14.9	48.3	24.6	60.6	16.0	130.0	1.8

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu 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	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tuần 4	Thứ 2 (26/9)	Cơm	Sườn chua ngọt	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh me chua	Rau muống xào	1180	42.9	15.5	50.8	21.1	63.3	17.0	130.0	1.8
	Thứ 3 (27/9)	Cơm	Cá nục rim gừng	Chả lá lốt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	1237	45.0	15.7	48.7	24.0	60.3	14	135.0	1.8
	Thứ 4 (26/9)	Cơm	Tôm rim thịt	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt xào	1258	45.7	16.9	51.7	20.5	62.6	15.0	125.0	1.8
	Thứ 5 (27/9)	Cơm	Thịt kho củ cải	Trứng gà kho	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1195	43.5	13.7	51.7	23.1	63.2	13.0	125.0	1.8
	Thứ 6 (28/9)	Cơm	Gà KFC	Nước ngọt	Canh chua nấu thịt	Khoai tây chiên	1242	45.2	16.4	48.5	26.4	57.3	15.0	120.0	1.9

- 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.