



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32,000 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 3	Thứ 2(12/12)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Muối vừng lạc	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3(13/12)	Cơm	Cá file tẩm bột chiên	Đậu tằm hành	Canh cải thảo cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(14/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 5(15/12)	Cơm	Gà sốt BBQ	Khoai xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(16/12)	Cơm	Thịt chiên mắc mật	Dưa xào thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	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.

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32.000 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 4	Thứ 2(19/12)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh bắp cải cà chua	Dưa xào cà chua	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3(20/12)	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Trứng đúc thịt	Canh cải thảo nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	1197	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(21/12)	Cơm	Sườn BBQ	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5(22/12)	Cơm	Gà rim mắm sả	Dưa xào thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 6(23/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho thịt	Canh chua nấu thịt	Su su xào cà rốt	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	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.