

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32.000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuê

(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 2	Thứ 2(5/12)	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(6/12)	Cơm	Gà rang gừng	Đậu Tứ Xuyên	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(7/12)	Cơm	Thịt rang dứa	Trứng đúc 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 5(8/12)	Cơm	Cá lọc chiên tỏi	Thịt xào ngô nấm	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 6(9/12)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7

- 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.