

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32.000 VND 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)

M.S.N: 004104405 C.T.C.P. CÔNG TY CỔ PHẦN SSPRO THÀNH PHỐ HÀ NỘI	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						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 I	Thứ hai 3.4	Cơm	Sườn chua ngọt	Lạc chiên	Canh chua me	Rau muống xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ ba 4.4	Cơm	Thịt chiên lá mắc mật	Ngô ngọt xào thịt	Canh cải thảo 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
	Thứ tư 5.4	Cơm	Cá nục rim gừng	Chả rim	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ năm 6.4	Cơm	Gà chiên vừng	Thịt xào khoai tây	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 7.4	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu tằm hành	Canh mồng tơi nấu tôm	Bắp cải xào cà chua	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.