

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 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 2 | Thứ hai 8.5 | Cơm | Thịt băm rim mắm | Cá viên tẩm bột chiên | Canh cải nấu thịt | Bắp cải xào cà chua | 1187.4 | 43.2 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ ba 9.5 | Cơm | Gà lọc xương sốt xì dầu | Đậu sốt cà chua | Canh chua me | Rau muống xào | 1325 | 48.2 | 18.4 | 51.7 | 24.6 | 57.0 | 12.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ tư 10.5 | Cơm | Thịt rán ngũ vị | Trứng đúc thịt | Canh mồng tơi nấu tôm | Bí xanh xào tỏi | 1197.0 | 43.5 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124.0 | 1.8 |
| | Thứ năm 11.5 | Cơm | Cá chiên xóc tỏi | Khoai tây xào thịt | Canh chua thịt | Cải ngọt xào | 1254.0 | 45.6 | 17.5 | 19.5 | 29.7 | 52.8 | 11.0 | 138.0 | 1.8 |
| | Thứ sáu 12.5 | Cơm | Cơm rang thập cẩm | Xúc xích chiên | Canh bí xanh hầm xương | Dưa góp | 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.