



## 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)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (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 4	Thứ hai 25.9	Cơm	Thịt sốt xi dầu	Trứng tráng hành	Canh mồng tơi tôm	Giá đỗ xào cà rốt	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ ba 26.9	Cơm	Bò om khoai cà rốt	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Rau muống xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ tư 27.9	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt pepsi	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5 28.9	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Giò rim	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 29.9	Cơm	Thịt rang dưa	Chả cá viên rim tiêu	Canh rau ngót thịt	Bắp cải xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8

- Ghi chú:**
- <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - <sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
  - <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - <sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.