

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)

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 hai 17.4	Cơm	Thịt sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ, cà rốt xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 18.4	Cơm	Gà lọc xương sốt xì dầu	Chả rim	Canh chua thịt	Su su cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ tư 19.4	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ năm 20.4	Cơm	Sườn chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ sáu 21.4	Cơm	Thịt rang dừa	Giò rim	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	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.