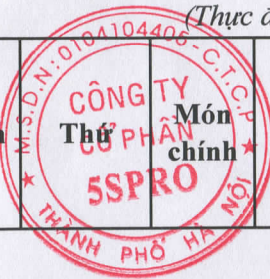


THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

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 | 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 1 | Thứ tư 3.5 | Cơm | Cánh gà chiên mắm | Khoai tây xào thịt | Canh chua me | Rau muống xào | 1187.4 | 43.2 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ năm 4.5 | Cơm | Thịt kho tàu | Trứng gà kho | Canh cải nấu thịt | Bắp cải xào cà chua | 1247 | 45.3 | 17.9 | 53.0 | 28.8 | 53.3 | 10.0 | 94.0 | 1.8 |
| | Thứ sáu 5.5 | Cơm | Bò hầm khoai tây cà rốt | Ruốc thịt | Canh mồng tơi nấu tôm | Cải ngọt xào | 1195.1 | 43.5 | 18.2 | 62.7 | 22.7 | 59.1 | 11.0 | 139.0 | 1.8 |
| 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 | 1197.0 | 43.5 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124.0 | 1.8 |
| | 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 | Cơm rang thập cẩm | Xúc xích | Canh mồng tơi nấu tôm | Dưa góp | 1195.6 | 43.5 | 16.7 | 56.0 | 27.9 | 55.4 | 12.0 | 106.0 | 1.8 |
| | Thứ năm 11.5 | Cơm | Cá nục rim gừng | Thịt xào ngô nộm | Canh chua thịt | Cải ngọt xào | 1325 | 48.2 | 18.4 | 51.7 | 24.6 | 57.0 | 12.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ sáu 12.5 | Cơm | Thịt rang cháy cạnh | Dưa xào thịt | Canh bí xanh hầm xương | Cải chíp xào | 1187.4 | 43.2 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104.0 | 1.7 |
| Tuần 3 | Thứ hai 15.5 | Cơm | Thịt sốt cà chua | Khoai tây xào thịt | Canh mồng tơi nấu tôm | Giá đỗ xào cà rốt | 1221.0 | 44.8 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124.0 | 1.8 |
| | Thứ ba 16.5 | Cơm | Gà lọc xương sốt xì dầu | Chả rim | Canh chua thịt | Cải chíp xào | 1195.6 | 43.5 | 16.7 | 56.0 | 27.9 | 55.4 | 12.0 | 106.0 | 1.8 |
| | Thứ tư 17.5 | 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 18.5 | Cơm | Sườn chua ngọt | Đậu sốt cà chua | Canh chua me | Rau muống xào tỏi | 1187.4 | 43.2 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ sáu 19.5 | Cơm | Thịt rang dứa | Thịt gà xào lúc lắc | Canh bí xanh hầm xương | Cải ngọt xào | 1247.0 | 45.3 | 17.9 | 53.0 | 28.8 | 53.3 | 10.0 | 94.0 | 1.8 |



| 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) | | | |
| Tuần 4 | Thứ hai 22.5 | Cơm | Cà kho mắm gừng | Đậu sốt cà chua | Canh chua me | Rau muống xào | 1187.4 | 43.2 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ ba 23.5 | Cơm | Thịt rang hành | Chả rim | Canh bí hầm xương | Cải ngọt xào tỏi | 1247.0 | 45.3 | 17.9 | 53.0 | 28.8 | 53.3 | 10.0 | 94.0 | 1.8 |
| | Thứ tư 24.5 | 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 năm 25.5 | Cơm | Thịt kho nước dừa | Trứng đúc thịt | Canh mỏng toi nấu tôm | Cải chíp xào tỏi | 1257 | 45.7 | 19.8 | 48.6 | 24.0 | 56.1 | 11.0 | 129.0 | 1.8 |
| | Thứ sáu 26.5 | Cơm | Bò nấu sốt vang | Ruốc thịt | Canh cải nấu thịt | Bắp cải xào cà chua | 1195.1 | 43.5 | 18.2 | 62.7 | 22.7 | 59.1 | 11.0 | 139.0 | 1.8 |
| Tuần 5 | Thứ hai 29.5 | Cơm | Thịt sốt cà chua | Chả rim mắm | Canh mỏng toi nấu tôm | 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 30.5 | Cơm | Trứng đúc thịt | Ruốc thịt | Canh bí hầm xương | Cải ngọt xào | 1221.0 | 44.8 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124.0 | 1.8 |
| | Thứ tư 31.5 | Cơm | Cá file chiên xóc tỏi | Đậu sốt cà chua | Canh cải nấu thịt | Giá đỗ xào cà rốt | 1195.6 | 43.5 | 16.7 | 56.0 | 27.9 | 55.4 | 12.0 | 106.0 | 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.