

# THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

Đơn giá 35,000 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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (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 hai 2.10	Cơm	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ xào cà rốt	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 3.10	Cơm	Cá lóc chiên tỏi	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Bí đỏ xào tỏi	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ tư 4.10	Cơm	Bò hầm khoai cà rốt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ năm 5.10	Cơm	Gà rang gừng	Trứng đúc thịt	Canh ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ sáu 6.10	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat</b>						1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0

Tuần 2	Thứ hai 9.10	Cơm	Thịt kho nước dứa	Trứng kho	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 10.10	Cơm	Gà sốt Teriya	Khoai tây xào thịt	Canh mồng tơi tôm	Rau muống xào tỏi	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ tư 11.10	Cơm	Cá rim gừng	Chả lá lốt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ năm 12.10	Cơm	Sườn om khoai tây	Đậu sốt cà chua	Canh bí 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 13.10	Cơm	Thịt tẩm bột chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh ngót nấu thịt	Cải thảo xào tỏi	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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)	Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)
Tuần 3	Thứ hai 16.10	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat</b>					1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 17.10	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng cút kho	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải thảo xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 18.10	Cơm	Gà rang lá chanh	Đậu sốt thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ năm 19.10	Cơm	Cá lọc tẩm vùng chiên	Khoai tây xào thịt	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ sáu 20.10	Cơm	Bò xào thập cẩm	Cá viên tẩm bột chiên	Canh ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
Tuần 4	Thứ hai 23.10	Cơm	<b>Gà KFC</b>	<b>Khoai tây chiên</b>	<b>Canh chua nấu thịt</b>	<b>Nước ngọt Pepsi</b>	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ ba 24.10	Cơm	Sườn chua ngọt	Cá viên tẩm bột chiên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1247	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 25.10	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ năm 26.10	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Trứng tráng hành	Canh ngót nấu thịt	Bắp cải xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ sáu 27.10	Cơm	Cá rim gừng	Đậu sốt thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
Tuần 5	Thứ hai 30.10	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	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 ba 31.10	Cơm	Gà rang gừng	Khoai tây xào thịt	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: <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.