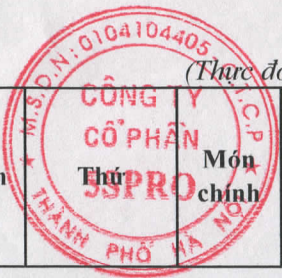


THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

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	Thứ	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 1.3	Com	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ năm 2.3	Com	Gà rang gừng	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ sáu 3.3	Com	Cá nục rim gừng	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 2	Thứ hai 6.3	Com	Thịt chiên tấm vùng	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ ba 7.3	Com	Gà chiên mắm	Trứng đúc thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su cà rốt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ tư 8.3	Com	Tôm rim thịt	Muối vùng	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ năm 9.3	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh cải thảo nấu thịt	Dưa xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 10.3	Com	Cá khúc kho tiêu	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
Tuần 3	Thứ hai 13.3	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	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 14.3	Com	Gà sốt BBQ	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ tư 15.3	Com	Thịt xào hành nấm	Dưa xào thịt	Canh bí xanh hầm xương	Su su cà rốt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ năm 16.3	Com	Cá nục rim gừng	Thịt xào ngô nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 17.3	Com	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh chua nấu thịt	Bí xanh xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7



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 20.3	Cơm	Gà rang gừng	Khoai tây xào thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 21.3	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Dưa xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ tư 22.3	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ năm 23.3	Cơm	Cá khúc kho tiêu	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ sáu 24.3	Cơm	Thịt rang dứa	Giò rim	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 5	Thứ hai 27.3	Cơm	Cá lọc chiên tẩm gừng	Đậu sốt cà chua	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 ba 28.3	Cơm	Thịt rang hành	Chả rim	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 29.3	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 30.3	Cơm	Thịt kho nước dứa	Trứng rán hành	Canh chua me	Rau muống xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ sáu 31.3	Cơm	Bò nấu sốt vang	Lạc chiên	Canh bí xanh nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	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.