

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 ⁽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)			
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 1.11	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu Tứ Xuyên	Canh mồng tơi tôm	Cải ngọt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ năm 2.11	Cơm	Chả lá lốt	Trứng tráng hành	Canh ngót nấu thịt	Su su xào cà rốt	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 3.11	Cơm	Thịt rang dừa	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua 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
Tuần 2	Thứ hai 6.11	Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat					1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 7.11	Cơm	Gà rang lá chanh	Giò rim mắm tiêu	Canh mồng tơi tôm	Su su xào cà rốt	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ tư 8.11	Cơm	Cá file tẩm vùng chiên	Thịt xào dưa	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 9.11	Cơm	Thịt kho trứng cút	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 10.11	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	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 3	Thứ hai 13.11	Cơm	Bò xào thập cẩm	Trứng tráng hành	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào cà rốt	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 14.11	Cơm	Thịt kho tàu	Chả rim tiêu	Canh mồng tơi tôm	Cải thảo xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 15.11	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Đậu Tứ Xuyên	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 16.11	Cơm	Cá chiên xóc tỏi	Khoai tây xào thịt	Canh ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ sáu 17.11	Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat					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 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)
Tuần 4	Thứ hai 20.11	Cơm	Thịt kho tàu	Giò rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ ba 21.11	Cơm	Chả lá lốt	Thịt xào ngô ngọt	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 22.11	Cơm	Gà om nồm	Trứng tráng hành	Canh mồng toi tôm	Giá đỗ xào cà rốt	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ năm 23.11	Cơm	Thịt rang mắm hành	Thịt xào dưa	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ sáu 24.11	Cơm	Cá rim gừng	Đậu sốt cà chua	Canh chua 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 27.11	Cơm	Thịt kho trứng cút	Khoai tây xào 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 ba 28.11	Cơm	Cá file tẩm vùng chiên	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ tư 29.11	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 30.11	Cơm	Thịt rang hành	Đậu sốt cà chua	Canh mồng toi tôm	Bắp cải xào	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.