Công ty Cổ phần 5SPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

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 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 sáu 1.12	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt	Cải chíp xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 2	Thứ hai 4.12	**Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat**					1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ ba 5.12	Cơm	Gà rang lá chanh	Giò rim mắm tiêu	Canh mồng tơi tôm	Cải thảo xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ tư 6.12	Cơm	Cá file tẩm vừng chiên	Thịt xào khoai tây	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ năm 7.12	Cơm	Thịt kho trứng cút	Lạc chiên	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 sáu 8.12	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Đậu tẩm hành	Canh chua thả giá	Cải chíp xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
Tuần 3	Thứ hai 11.12	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 12.12	Cơm	Thịt kho tầu	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 13.12	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 14.12	Cơm	Cá chiên xóc tỏi	Dưa 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 15.12	**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

Scanned with CamScanner

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 18.12	Cơm	Thịt kho nước dừa	Giò rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 19.12	Cơm	Chả lá lốt	Thịt xào khoai tây	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 20.12	Cơm	Gà om nấm	Trứng tráng hành	Canh mồng tơi tôm	Giá đỗ xào cà rốt	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ năm 21.12	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 22.12	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 25.12	Cơm	Thịt kho trứng cút	Chả rim tiêu	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 26.12	Cơm	Cá file tẩm vừng chiên	Thịt xào lúc lắc	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ tư 27.12	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 28.12	Cơm	Thịt rang hành	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi tôm	Bắp cải xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 29.12	Cơm	Bò hầm la gu	Lạc chiên	Canh cải thảo 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.

Scanned with CamScanner