

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32,000 VND 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 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 2(3/10)	Cơm	Sườn nướng BBQ	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(4/10)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(5/10)	Cơm	Thịt kho tàu	Giò rিম mắm	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(6/10)	Cơm	Gà chua ngọt	Dưa xào thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	1247	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 6(7/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	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.