



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

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 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 4	Thứ 2(21/11)	Cơm	Thịt rang dưa	Chả rìm tiêu	Canh cải nấu thịt băm	Giả đỗ xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3(22/11)	Cơm	Cá chiên mắm tỏi	Thịt xào ngò	Canh dưa nấu cà chua	Bí xanh xào	1197	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(23/11)	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 5(24/11)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 6(25/11)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	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.