

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 28,000 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 3	Thứ 2(21/9)	Cơm	Thịt rim mắm tiêu	Giò rim	Canh cải thảo nấu thịt	Khoai tây xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(22/9)	Cơm	Gà chiên mắm tỏi	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(23/9)	Cơm	Cá thanh tẩm bột chiên	Cà tím om đậu	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5(24/9)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Dưa xào thịt	Canh chua me	Giá đỗ, cà rốt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(25/9)	Cơm	GÀ KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	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.