

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

Đơn giá 28,000 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 <sup>(1)</sup> (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 5(1/10)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(2/10)	Cơm	Bò om dưa	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(5/10)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua me	Salat	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(6/10)	Cơm	Gà chiên mắm tỏi	Thịt xào ngô ngọt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(7/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Trứng đúc thịt	Canh chua nấu thịt	Su su xào	1278.5	46.5	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8
	Thứ 5(8/10)	Cơm	Thịt luộc	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(9/10)	Cơm	Cá nục rim mắm gừng	Dưa xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(12/10)	Cơm	Gà chiên mắm tỏi	Chả lá lốt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(13/10)	Cơm	Sườn chua ngọt	Dưa xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(14/10)	Cơm	Cá File chiên mắm tỏi	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(15/10)	Cơm	Thịt luộc	Trứng đúc thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(16/10)	Cơm	Bò om dưa	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8