

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

Đơn giá 30,000 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 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 1	Thứ 2(2/11)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Salat	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(3/11)	Cơm	Gà tấm bột chiên	Dưa xào thịt	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(4/11)	Cơm	Bò xào thập cẩm	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(5/11)	Cơm	Sườn chua ngọt	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(6/11)	Cơm	Cá nục kho giềng	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải thảo nấu thịt	Khoai tây xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(9/11)	Cơm	Gà rang sả	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(10/11)	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(11/11)	Cơm	Cá File chiên xóc tỏi	Giò rim mắm tiêu	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(12/11)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(13/11)	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

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(16/11)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Salat	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(17/11)	Com	Cá viên tẩm bột chiên	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải thảo nấu thịt	Khoai tây xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(18/11)	Com	Gà tẩm bột chiên	Dưa xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5(19/11)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	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(20/11)	Com	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 4	Thứ 2(23/11)	Com	Thịt luộc	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3(24/11)	Com	Cá File chiên xóc tỏi	Giò rim mắm tiêu	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
	Thứ 4(25/11)	Com	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
	Thứ 5(26/11)	Com	Thịt kho nước dứa	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(27/11)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Dưa xào thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 5	Thứ 2(30/11)	Com	Thịt chiên lá mồng tơi	Trứng đúc thịt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	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.