

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

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)



	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 5 (5/9)	Com	Gà tấm bột chiên	Măng xào thịt	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào	1236.0	44.9	16.8	49.6	29.5	55.7	10.0	105.0	1.8
	Thứ 6(6/9)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1201.5	43.7	15.0	50.2	24.4	60.6	12.0	124.0	1.7
Tuần 2	Thứ 2(9/9)	Com	Thịt rán	Đậu phụ sốt cà chua	Canh rau ngót nấu thịt	Khoai tây xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(10/9)	Com	Chả cá rim mắm, thì là	Măng xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(11/9)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh cải 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(12/9)	Com	Gà tấm bột chiên	Thịt thái mỏng xào ngũ sắc	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(13/9)	Com	Sườn xào chua ngọt	Trứng đúc thịt, nấm	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(16/9)	Com	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(17/9)	Com	Sườn xào chua ngọt	Trứng đúc thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Giá đỗ xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(18/9)	Com	Thịt luộc	Măng xào thịt	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(19/9)	Com	Gà tấm bột chiên	Chả lá lốt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(20/9)	Com	Cá file chiên mắm tỏi	Đậu mơ sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1175.5	42.7	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	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)			

Tuần 4	Thứ 2(23/9)	Com	Thịt rán	Trứng gà kho	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(24/9)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	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(25/9)	Com	Gà hầm bột chiên	Chả lá lốt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5(26/9)	Com	Chả cá rim mắm, thì là	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(27/9)	Com	Sườn xào chua ngọt	Măng xào thịt	Canh chua nấu thịt	Khoai tây xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8

Tuần 5	Thứ 2(30/9)	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước cam Tepphi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
--------	-------------	-----	--------	-----------------	--------------------	-----------------	--------	------	------	------	------	------	------	-------	-----