

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(4/1) | Com | Gà rang sả | Chả lá lốt | Canh bí xanh hầm xương | Bắp cải xào | 1187.4 | 43.2 | 17.4 | 49.1 | 23.2 | 59.4 | 13.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ 3(5/1) | Com | Sườn chua ngọt | 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(6/1) | Com | Cá File chiên xóc tỏi | Trứng đúc thịt | Canh cải nấu thịt | Giá đỗ cà rốt xào | 1195.6 | 43.5 | 16.7 | 56.0 | 27.9 | 55.4 | 12.0 | 106.0 | 1.8 |
| | Thứ 5(7/1) | Com | Thịt chiên lá mồng tơi | Đậu sốt cà chua | Canh bí đỏ hầm xương | Su su xào | 1196.0 | 43.5 | 18.6 | 48.1 | 27.1 | 54.2 | 10.0 | 129.0 | 1.7 |
| | Thứ 6(8/1) | Com | Thịt kho tàu | Trứng kho | Canh khoai tây, cà rốt hầm xương | Cải ngọt xào | 1235.0 | 44.9 | 16.9 | 48.2 | 28.3 | 54.8 | 11.0 | 104.0 | 1.8 |
| Tuần 2 | Thứ 2(11/1) | Com | Com rang thập cẩm | Xúc xích | Canh chua nấu thịt | Salat | 1195.1 | 43.5 | 18.2 | 62.7 | 22.7 | 59.1 | 11.0 | 139.0 | 1.8 |
| | Thứ 3(12/1) | Com | Bò hầm khoai tây cà rốt | Thịt xào ngô ngọt | Canh cải thảo nấu thịt | Bí xanh xào | 1257 | 45.7 | 19.8 | 48.6 | 24.0 | 56.1 | 11.0 | 129.0 | 1.8 |
| | Thứ 4(13/1) | Com | Gà hầm bột chiên | Dưa xào thịt | Canh bí đỏ hầm xương | Su su xào | 1269 | 46.1 | 17.7 | 49.6 | 26.4 | 55.9 | 10.0 | 101.0 | 1.8 |
| | Thứ 5(14/1) | Com | Thịt luộc | Đậu sốt Tứ Xuyên | Canh cải nấu thịt | Giá đỗ cà rốt xào | 1325 | 48.2 | 18.4 | 51.7 | 24.6 | 57.0 | 12.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ 6(15/1) | Com | Thịt kho nước dừa | Đậu sốt cà chua | Canh chua nấu thịt | Cải ngọt xào | 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 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) |
| Tuần 3 | Thứ 2(18/1) | Com | Thịt luộc | Trứng đúc 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 |
| | Thứ 3(19/1) | Com | Cá File chiên xóc tỏi | Chả lá lốt | Canh cải nấu thịt | Giá đỗ cà rốt xào | 1195.6 | 43.5 | 16.7 | 56.0 | 27.9 | 55.4 | 12.0 | 106.0 | 1.8 |
| | Thứ 4(20/1) | Com | Gà rang sả | Thịt xào ngô ngọt | 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(21/1) | Com | Thịt kho nước dừa | Đậu sốt cà chua | Canh chua 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(22/1) | Com | Bò hầm khoai tây cà rốt | Măng xào thịt | Canh cải thảo nấu thịt | Bí xanh xào | 1197.0 | 43.5 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124.0 | 1.8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------|-----|-------------------------|-----------------|----------------------------------|-----------------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-----|
| Tuần 4 | Thứ 2(25/1) | Com | Com rang thập cẩm | Xúc xích | Canh chua nấu thịt | Salat | 1254.0 | 45.6 | 17.5 | 19.5 | 29.7 | 52.8 | 11.0 | 138.0 | 1.8 |
| | Thứ 3(26/1) | Com | Thịt chiên lá mồng tơi | Trứng đúc thịt | Canh khoai tây, cà rốt hầm xương | Cải ngọt xào | 1325 | 48.2 | 18.4 | 51.7 | 24.6 | 57.0 | 12.0 | 104.0 | 1.7 |
| | Thứ 4(27/1) | Com | Sườn chua ngọt | Lạc chiên | Canh bí đỏ hầm xương | Bắp cải xào | 1197.0 | 43.5 | 17.3 | 48.5 | 29.5 | 53.2 | 11.0 | 124.0 | 1.8 |
| | Thứ 5(28/1) | Com | GÀ KFC | Khoai tây chiên | Canh chua nấu thịt | Nước ngọt Pepsi | 1254.0 | 45.6 | 17.5 | 19.5 | 29.7 | 52.8 | 11.0 | 138.0 | 1.8 |
| | Thứ 6(29/1) | Com | Bò hầm khoai tây cà rốt | Đậu tằm hành | 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 |

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.