Công ty Cổ phần 5SPRO - 617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THUỴ

Đơn giá 25,000 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 03 từ ngày 16/10-20/10)

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]			
Tiêu chuẩn							**735 - 1.050**	**35-50**	**15-25**	**≥ 60**	**23-37**	**75-81**	**≥ 10**	**86-140**	**≤ 2**
Tuần 3	Hai (16.10)	Cơm	Thăn lợn rim tiêu	Chả cá sốt thì là	Canh chua rau muống	Rau muống xào	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Ba (17.10)	Cơm	Cá File sốt cà chua	Đậu tẩm hành	Canh bắp cải cà chua	Su su cà rốt xào	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3
	Tư (18.10)	Cơm	Gà rang gừng	Chả lá lốt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2
	Năm (19.10)	Cơm	Bò hầm khoai tây	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt heo	Khoai tây xào	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3
	Sáu (20.10)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	1006.5	48	24	77	35	35	11	115	1.4

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.*