



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THUY

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	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							735 - 1.050	35-50	15-25	≥ 60	23-37	75-81	≥ 10	86-140	≤ 2
Tuần 1	Hai (1.1)	Com	Cá file sốt thì là	Đậu sốt cà chua	Canh bắp cải nấu cà chua	Khoai tây xào	839.9	40	20	64	30	65	11	96	1.2
	Ba (2.1)	Com	Thịt rang dừa	Giò rim	Canh cải nấu thịt	Su su xào	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3
	Tư (3.1)	Com	Trứng đúc thịt	Thịt chưng mắm tép	Canh khoai hầm xương	Cải ngọt xào	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (4.1)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Chả cá thì là	Canh chua thịt	Su hào, cà rốt xào	950.9	45	23	72	34	73	13	109	1.3
	Sáu (5.1)	Com	Gà om nầm	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	914.9	44	22	69	31	70	13	104	1.4
Tuần 2	Hai (8.1)	Com	Thịt kho củ cải	Đậu phụ kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1004.5	48	24	77	35	35	13	115	1.3
	Ba (9.1)	Com	Trứng đúc thịt	Chả lá lốt	Canh su hào cà rốt nấu thịt	Giá xào	940.1	45	22	72	33	33	11	107	1.3
	Tư (10.1)	Com	Tôm rim thịt	Chả cá thì là	Canh chua thịt	Bắp cải xào	1037.5	49	25	79	37	37	14	119	1.4
	Năm (11.1)	Com	Gà hầm khoai tây	Đậu sốt thịt băm	Canh bí hầm xương	Su su xào	884.5	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Sáu (12.1)	Com	Cá file sốt dứa	Thịt băm xào ngô	Canh bắp cải cà chua	Su hào cà rốt xào	957.5	46	23	73	34	34	13	109	1.3



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	Hai (15.1)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Ruốc thịt	Canh bí hầm xương	Giá xào	885.4	42	21	67	31	31	11	101	1.4
	Ba (16.1)	Cơm	Thăn rim tiêu	Đậu tằm hành	Canh bắp cải cà chua	Khoai tây xào	906.5	43	22	69	32	32	11	104	1.3
	Tư (17.1)	Cơm	Cá file sốt cà chua	Ruốc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bí xanh xào	949.5	45	23	72	33	33	11	109	1.2
	Năm (18.1)	Cơm	Thịt kho trứng	Chả rim	Canh chua thịt	Bắp cải xào cà chua	896.5	43	21	68	32	32	11	102	1.3
	Sáu (19.1)	Cơm	Gà rang gừng	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1006.5	48	24	77	35	35	11	115	1.4
Tuần 4	Hai (22.1)	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Chả cá thì là	Canh bắp cải cà chua	Khoai tây xào	1001.2	48	24	76	35	35	11	114	1.4
	Ba (23.1)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt thịt băm	Canh bí hầm xương	Giá xào	857.1	41	20	65	30	30	11	98	1.4
	Tư (24.1)	Cơm	Cá File sốt dưa	Giò rim	Canh cải nấu thịt	Su su xào	956.5	46	23	73	34	34	11	109	1.3
	Năm (25.1)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Ruốc thịt	Canh su hào hầm xương	Bắp cải xào	924.5	44	22	70	33	33	11	106	1.4
	Sáu (26.1)	Cơm	Gà KFC	Khoai chiên	Canh chua thịt	Pepsi	984.1	47	23	75	35	35	11	112	1.2
Tuần 5	Hai (29.1)	Cơm	Thịt thăn rim tiêu	Đậu tằm hành	Canh cải thịt	Su su xào	1001.2	1001.2	48	24	76	35	35	11	114
	Ba 30.1)	Cơm	Trứng đúc thịt	Giò rim	Canh khoai cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	857.1	857.1	41	20	65	30	30	11	98
	Tư (31.1)	Cơm	Gà rang gừng	Ruốc thịt	Canh chua thịt	Bắp cải xào	956.5	956.5	46	23	73	34	34	11	109

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.