

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32,000 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	Môn chính		Môn mận 1	Môn mận 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)	
	Thứ	Món							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 2	Thứ 2(6/2)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Dưa xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(7/2)	Cơm	Gà tấm bột chiên	Trứng đúc thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(8/2)	Cơm	Thịt rang hành	Chả cá rim tiêu	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 5(9/2)	Cơm	Sườn chua ngọt	Lạc chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(10/2)	Cơm	Cá chiên xóc tỏi	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	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.