

## 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	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)		
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)				G(2)	
<b>Tiêu chuẩn</b>								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 hai 10.4	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8	
	Thứ ba 11.4	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu tằm hành	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7	
	Thứ tư 12.4	Cơm	Thịt xào hành nấm	Trứng đúc thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Bí xanh xào tỏi	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8	
	Thứ năm 13.4	Cơm	Cá chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô nấm	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7	
	Thứ sáu 14.4	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Dưa góp	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8	

Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.