

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32.000 VND 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	Môn 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							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 4	Thứ hai 24.4	Cơm	Cá lóc chiên tấm vừng	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Su su cà rốt xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ ba 25.4	Cơm	Thịt rang hành	Chả rim	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào tỏi	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ tư 26.4	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Thịt xào ngô nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ năm 27.4	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng rán hành	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải chíp xào tỏi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 28.4	Cơm	Gà rán KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	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.