



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 32.000 VND bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuế

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

CỘ PHÂN	Món chính	Món mận 1	Món mận 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							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 3	Thứ hai 18.9	Cơm	Thịt chiên mắc mật	Đậu sốt cà chua	Canh chua thịt	Rau muống xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 19.9	Cơm	Cá rim gừng sả	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Đỗ xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ tư 20.9	Cơm	Gà chặt sốt Teriyaki	Chả rim tiêu	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 5 21.9	Cơm	Thịt kho củ cải	Trứng gà kho	Canh ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 22.9	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Lạc chiên	Canh chua 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

- 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.