

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT THÁNG 10/2022

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 ⁽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 1	Thứ 2(3/10)	Com	Thịt luộc	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ, cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(4/10)	Com	Cá File chiên xóc tỏi	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(5/10)	Com	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(6/10)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh khoai tây cà rốt hầm	Sa lát dưa chuột	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(7/10)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8

Tuần 2	Thứ 2(10/10)	Com	Sườn nướng BBQ	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Bí xanh xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(11/10)	Com	Thịt rang dừa	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(12/10)	Com	Cá rim mắm gừng	Thịt xào ngô nầm	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5(13/10)	Com	Thịt xào hành nầm	Chả lá lốt	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Giá đỗ, cà rốt xào	1269.0	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 6(14/10)	Com	Gà tằm bột chiên	Đậu sô cà chua	Canh khoai tây cà rốt hầm	Cải thảo xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8

Tuần	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	Thứ 2(17/10)	Com	Thịt rang mắm hành	Chả cá rim	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 3(18/10)	Com	Gà xào chua ngọt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua thả giá	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(19/10)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng đúc thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Cải chíp xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 5(20/10)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	1254	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(21/10)	Com	Cá File chiên tỏi	Đậu sốt cà chua	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Su su xào	1197.2	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8

Tuần 4	Thứ 2(24/10)	Com	Cá rim mắm tỏi	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(25/10)	Com	Thịt rang dừa	Thịt xào ngô nấm	Canh dưa nấu cà chua	Bí xanh xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(26/10)	Com	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước cam	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5(27/10)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
	Thứ 6(28/10)	Com	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh khoai tây cà rốt hầm	Bắp cải xào	1247	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8

Tuần 5	Thứ 2(31/10)	Com	Thịt xào hành nấm	Chả cá sốt thì là	Canh cải nấu thịt băm	Su su cà rốt xào	1269.0	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	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.