

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

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	Món mặn 1	Món mặn 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 1	Thứ hai 3.4	Cơm	Thịt chiên tâm vùng	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ ba 4.4	Cơm	Gà chiên mắt	Trứng đúc thịt	Canh cải thảo 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 tư 5.4	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Sa lát dưa chuột	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ năm 6.4	Cơm	Tôm rim thịt	Muối vùng	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 7.4	Cơm	Cá khúc kho tiêu	Đậu tâm hành	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải ngọt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
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 rang gừng	Đậu tâm hành	Canh chua me	Rau muống 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	Giò rim	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 nục rim gừng	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	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7

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 hai 17.4	Cơm	Gà sốt xì dầu	Khoai tây xào thịt	Canh mồng tơi nấu tôm	Giá đỗ, cà rốt xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 18.4	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua thịt	Dưa góp	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ tư 19.4	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ năm 20.4	Cơm	Cá khúc kho tiêu	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ sáu 21.4	Cơm	Thịt rang dứa	Thịt gà xào lúc lắc	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 4	Thứ hai 24.4	Cơm	Cá kho mắm gừng	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 25.4	Cơm	Thịt rang hành	Chả rim	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 26.4	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	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 dứa	Trứng rán hành	Canh mồng tơi nấu tôm	Cải chíp xào tỏi	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ sáu 28.4	Cơm	Bò nấu sốt vang	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	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.