Công ty Cổ phần 5SPRO - 431 Ngọc Thụy, Long Biên, Hà Nội

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	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(5/9)	Cơm	Thịt rang dừa	Đậu tẩm hành	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(6/9)	Cơm	Cá chiên mắm tỏi	Thịt thái mỏng xào ngô ngọt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(7/9)	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Khoai tây xào thịt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(8/9)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh mồng tơi nấu tôm	Salat dưa chuột	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(9/9)	Cơm	Thịt kho củ cải	Chả cá thì là rim tiêu	Canh chua me	Giá xào cà rốt	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(12/9)	Cơm	Bò xào thập cẩm	Chả cá sốt thì là	Canh chua nấu thịt	Su su xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(13/9)	Cơm	Gà rang sả	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(14/9)	Cơm	Sườn chua ngọt	Lạc chiên	Canh chua me	Giá xào cà rốt	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5(15/9)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng kho	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Củ cải, cà rốt xào thì	1269.0	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 6(16/9)	Cơm	Cá rim gừng	Dưa xào thịt băm	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải 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(19/9)	Cơm	Chả lá lốt	Đậu Tứ Xuyên	Canh cải thảo nấu cà chua	Bí xanh xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 3(20/9)	Cơm	Cá rim gừng	Thịt thái mỏng xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Giá xào cà rốt	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(21/9)	Cơm	Gà chiên mắm	Giò rim tiêu	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 5(22/9)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Salat dưa chuột	1254	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(23/9)	Cơm	Thịt rang dừa	Bí đỏ xào thịt	Canh mồng tơi nấu tôm khô	Cải ngọt xào	1197.2	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 4	Thứ 2(26/9)	Cơm	Thịt rim mắm hành	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Giá xào cà rốt	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(27/9)	Cơm	Chả lá lốt	Trứng tráng	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(28/9)	Cơm	GÀ KFC	Khoai tây chiên	Canh dưa nấu cà chua	Nước cam Teppy	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5(29/9)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu kho nước thịt	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
	Thứ 6(30/9)	Cơm	Bò xào thập cẩm	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Su su xào	1247	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.*