



THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

Đơn giá 32,000 VNĐ bao gồm 01 bữa ăn trưa và thuê

(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 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 5(1/12)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Dưa xào cà chua	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(2/12)	Com	Cá khúc kho	Thịt xào khoai tây	Canh bí xanh hầm xương	Giá đỗ cà rốt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(5/12)	Com	Sườn chua ngọt	Dưa xào thịt	Canh bắp cải cà chua	Dưa xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(6/12)	Com	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(7/12)	Com	Thịt rang dứa	Trứng đúc thịt	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(8/12)	Com	Cá lọc chiên tỏi	Thịt xào ngô nấm	Canh chua nấu thịt	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(9/12)	Com	Thịt sốt cà chua	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Bí xanh xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(12/12)	Com	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 3(13/12)	Com	Cá khúc rim mắm gừng	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo cà chua	Giá đỗ cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(14/12)	Com	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	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 5(15/12)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh bí đỏ hầm xương	Dưa xào cà chua	1254	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(16/12)	Com	Thịt chiên mắc mật	Dưa xào thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải chíp xào	1197.2	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 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)			
Tuần 4	Thứ 2(19/12)	Cơm	Cá khúc rim mắm tỏi	Chả lá lốt	Canh bắp cải cà chua	Bí xanh xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(20/12)	Cơm	Thịt rim mắm hành	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(21/12)	Cơm	Sườn BBQ	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5(22/12)	Cơm	Gà rim mắm sả	Chả rim	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải ngọt xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
	Thứ 6(23/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	1247	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 5	Thứ 2(26/12)	Cơm	Cá lọc chiên tỏi	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt băm	Giá đỗ cà rốt xào	1269.0	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 3(27/12)	Cơm	Thịt rim mắm hành	Đậu tằm hành	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(28/12)	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 5(29/12)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí xanh hầm xương	Su su cà rốt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 6(30/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu Tứ Xuyên	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải 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.