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 3(3/1)	Cơm	Thịt rang hành	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 4(4/1)	Cơm	Gà rang gừng	Trứng đúc thịt	Canh su hào cà rốt 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(5/1)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh bí đỏ hầm xương	Giá đỗ cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(6/1)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Đậu tẩm hành	Canh chua nấu thịt	Cải thảo xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
Tuần 2	Thứ 2(9/1)	Cơm	Cá file chiên mắm tỏi	Chả rim tiêu	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3(10/1)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đậu sốt cà chua	Canh cải thảo nấu thịt	Su su xào tỏi	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(11/1)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 5(12/1)	Cơm	Gà sốt BBQ	Khoai tây xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(13/1)	Cơm	Tôm rang thịt	Dưa xào thịt	Canh bắp cải nấu cà chua	Su su xào tỏi	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	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(16/1)	Cơm	Thịt xào hành nấm	Giò rim	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3(17/1)	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 4(18/1)	Cơm	Thịt kho trứng cút	Lạc chiên	Canh khoai tây cà rốt hầm xương	Su su cà rốt xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 4	Thứ sáu (27/1)	Cơm	Thịt luộc	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải thảo xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 5	Thứ 2 (30/1)	Cơm	Thịt sốt cà chua	Khoai tây xào thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 3 (31/1)	Cơm	Cá lọc chiên tỏi	Đậu sốt cà chua	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.*