

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 ba 5.9	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu tằm hành	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ tư 6.9	Cơm	Gà rang gừng	Giò rim	Canh ngót nấu thịt	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5 7.9	Cơm	Cá file tằm vùng chiêm	Dưa xào thịt	Canh chua me	Rau muống xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ sáu 8.9	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
Tuần 2	Thứ hai 11.9	Cơm	Chả lá lốt	Trứng tráng	Canh ngót nấu thịt	Bí đỏ xào tỏi	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 12.9	Cơm	Bò hầm khoai cà rốt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ xào cà rốt	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ tư 13.9	Cơm	Thịt rang dứa	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 5 14.9	Cơm	Gà tằm vùng chiêm	Ngô xào thịt, mộc nhĩ	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 15.9	Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh đậu phụ cà chua + Salat						1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0



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 18.9	Cơm	Thịt chiên mắc mật	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 19.9	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Đỗ xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 20.9	Cơm	Gà chặt sốt Teriyaki	Chả rim tiêu	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5 21.9	Cơm	Thịt kho củ cải	Trứng gà kho	Canh ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ sáu 22.9	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Lạc chiên	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8

Tuần 4	Thứ hai 25.9	Cơm	Thịt sốt xì dầu	Trứng tráng hành	Canh mồng tơi tôm	Giá đỗ xào cà rốt	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 26.9	Cơm	Cá file chiên vùng	Đậu tằm hành	Canh chua me	Rau muống xào	1247	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư 27.9	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 28.9	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Dưa xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ sáu 29.9	Cơm	Thịt rang dừa	Chả cá viên rim tiêu	Canh rau ngót thịt	Bắp cải xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	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.