

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT**

Đơn giá 35,000 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)

	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (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)	
<b>Tiêu chuẩn</b>						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 2.1	Cơm	Gà rang lá chanh	Giò rim mắm tiêu	Canh cải nấu thịt	Cải chíp xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ tư 3.1	Cơm	Cá file tẩm vừng chiên	Thịt xào khoai tây	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ năm 4.1	Cơm	Thịt kho trứng cút	Lạc chiên	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ sáu 5.1	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat</b>					1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
Tuần 2	Thứ hai 8.1	Cơm	Bò xào thập cẩm	Trứng tráng hành	Canh bí đỏ hầm xương	Cải chíp xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba 9.1	Cơm	Thịt kho tàu	Chả rim tiêu	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ tư 10.1	Cơm	Gà tẩm bột chiên	Đậu Tứ Xuyên	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 năm 11.1	Cơm	Cá chiên xóc tòi	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ sáu 12.1	Cơm	Sườn om khoai tây	Ruốc thịt	Canh chua nấu thịt	Cải thảo xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 3	Thứ hai 14.1	Cơm	Thịt kho nước dừa	Giò rim tiêu	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba 15.1	Cơm	Chả lá lốt	Thịt xào khoai tây	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ tư 16.1	Cơm	Gà om nấm	Trứng tráng hành	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ năm 17.1	Cơm	Thịt rang mắm hành	Thịt xào dưa	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 18.1	<b>Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat</b>					1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)
									P(2)	Protein động vật/ Protein tổng	L(2)	G(2)			
Tuần 4	Thứ hai 22.1	Cơm	Thịt viên sốt cà chua	Thịt xào ngũ sắc	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ ba 23.1	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ tư 24.1	Cơm	Gà tấm bột chiên	Dưa xào thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào cà rốt	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ năm 25.1	Cơm	Trứng đúc thịt	Chả rim tiêu	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu 26.1	Cơm	Cá file chiên xóc tỏi	Khoai tây xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải chíp xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8

Tuần 4	Thứ hai 29.1	Cơm	Thịt chiên ngũ vị	Trứng đúc thịt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ ba 30.1	Cơm	<b>Gà KFC</b>	<b>Khoai tây chiên</b>	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 tư 31.1	Cơm	Cá file tấm bột chiên	Thịt xào ngũ sắc	Canh cải nấu thịt	Cải thảo xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8

- Ghi chú:**
- <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.
  - <sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.
  - <sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.
  - <sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.
  - <sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.