

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

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 30.000 VND 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

Thứ	Món	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			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														
Thứ 2(18/1)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Salat	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
Thứ 3(19/1)	Cơm	Cá Filet nấu bột chiên	Thịt băm xào ngô	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
Thứ 4(20/1)	Cơm	Gà rang gừng	Giò rim	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
Thứ 5(21/1)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Su su xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
Thứ 6(22/1)	Cơm	Bò xào thập cẩm	Cá viên tôm bột chiên	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8

Ghi chú: ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

⁽²⁾ Phần trăm Protein, Lipid 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.