

Công ty Cổ phần SSPRO - 617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS ÁI MỘ

Đơn giá 28,000 VND 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



	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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)
<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 2	Thứ 2(9/12)	Cơm	Thịt kho tàu	Đậu kho nước thịt	Canh bắp cải cà chua	Su su xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(10/12)	Cơm	Tôm, thịt rim tiêu	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(11/12)	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Ruốc	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(12/12)	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Măng xào thịt	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(13/12)	Cơm	Gà lọc xương rang gừng	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh hầm xương	Giá xào cà rốt	1175.5	42.7	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	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, 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.