

Công ty Cổ phần SPRO - 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

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 3	Thứ 2 (16/12)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh cải nấu thịt	Salat	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3 (17/12)	Cơm	Cá tẩm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh chua nấu thịt	Su su xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4 (18/12)	Cơm	Gà nấu cà ri	Lạc chiên	Canh khoai 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 (19/12)	Cơm	Thịt rang dừa	Đưa xào thịt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6 (20/12)	Cơm	Bò hầm khoai tây, cà rốt	Trứng đảo thịt băm	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	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, 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.