

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 4	Thứ 2 (19/10)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh bí xanh hầm xương	Salat	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3 (20/10)	Cơm	Cá nục rim mắm gừng	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4 (21/10)	Cơm	Gà chiên mắm tỏi	Đưa xào thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Su su xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5 (22/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6 (23/10)	Cơm	Thịt rang cháy cạnh	Đậu sốt cà chua	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
Tuần 5	Thứ 2 (26/10)	Cơm	Thịt luộc	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 3 (27/10)	Cơm	Cá File chiên mắm tỏi	Thịt xào ngô ngọt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 4 (28/10)	Cơm	GÀ KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt Pepsi	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 5 (29/10)	Cơm	Sườn chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6 (30/10)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Đưa xào thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	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.