

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

Đơn giá 30,000 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)

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 1	Thứ 5(1/10)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng đúc thịt	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(2/10)	Com	Bò om dưa	Lạc chiên	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
Tuần 2	Thứ 2(5/10)	Com	Com rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua me	Salat	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 3(6/10)	Com	Gà tấm bột chiên	Dưa xào thịt	Canh bí xanh hầm xương	Cải ngọt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(7/10)	Com	Bò xào thập cẩm	Trứng đúc thịt	Canh chua nấu thịt	Su su xào	1278.5	46.5	17.0	63.7	27.2	55.8	11.0	128.4	1.8
	Thứ 5(8/10)	Com	Sườn chua ngọt	Đậu sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7
	Thứ 6(9/10)	Com	Cá File tấm bột chiên	Thịt xào ngô ngọt	Canh rau ngót nấu thịt	Khoai tây xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(12/10)	Com	Gà chiên mắm tỏi	Chả lá lốt	Canh bí xanh hầm xương	Bắp cải xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(13/10)	Com	Sườn chua ngọt	Dưa xào thịt	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(14/10)	Com	Cá viên tấm bột chiên	Thịt xào ngô ngọt	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1269	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(15/10)	Com	Thịt kho nước dừa	Trứng đúc thịt	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(16/10)	Com	Bò om dưa	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào tỏi	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 File chiên xóc tỏi	Thịt xào ngô ngọt	Canh chua nấu thịt	Khoai tây 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 tấm bột chiên	Dưa 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 dứa	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 viên tấm bột chiên	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	Thịt kho nước dứa	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	Dưa 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.