



Công ty Cổ phần 5SPRO - 617 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS NGỌC THỤY

Đơn giá 28,000 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 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 1	Thứ 2(1/4)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1175.0	42.7	17.2	62.1	26.9	55.9	10.0	119.0	1.8	
	Thứ 3(2/4)	Cơm	Gà hầm bột chiên	Đậu sốt cà chua	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1236.0	44.9	16.8	49.6	29.5	55.7	10.0	105.0	1.8	
	Thứ 4(3/4)	Cơm	Cá viên hầm bột chiên	Chả lá lốt	Canh chua me	Rau muống xào	1201.5	43.7	15.0	50.2	24.4	60.6	12.0	124.0	1.7	
	Thứ 5(4/4)	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí đỏ nấu thịt	Su su xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8	
	Thứ 6(5/4)	Cơm	Sườn chua ngọt	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8	
Tuần 2	Thứ 2(8/4)	Cơm	Gà hầm bột chiên	Thịt chưng mắm tép	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7	
	Thứ 3(9/4)	Cơm	Thịt luộc	Chả cá sốt thì là	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1231.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8	
	Thứ 4(10/4)	Cơm	Cá File chiên	Chả lá lốt	Canh cải 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(11/4)	Cơm	Bò hầm khoai tây	Trứng cuộn	Canh chua me	Rau muống xào	1196.0	43.5	18.6	48.1	27.1	54.2	10.0	129.0	1.7	
	Thứ 6(12/4)	Cơm	Thịt kho củ cải	Đậu sốt cà chua	Canh bí đỏ nấu thịt	Giá đỗ cà rốt xào	1235.0	44.9	16.9	48.2	28.3	54.8	11.0	104.0	1.8	

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu 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 3	Thứ 2(15/4)	Cơm	Sườn chua ngọt	Chả cá rim	Canh cải nấu thịt	Khoai tây xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 3(16/4)	Cơm	Thịt rán ngũ vị	Đậu sốt Tứ Xuyên	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1257.0	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 4(17/4)	Cơm	Gà hầm bột chiên	Thịt băm xào ngũ sắc	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1269.0	46.1	17.7	49.6	26.4	55.9	10.0	101.0	1.8
	Thứ 5(18/4)	Cơm	Tôm rim thịt	Chả lá lốt	Canh chua me	Rau muống xào	1325.0	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(19/4)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Trứng kho	Canh bí đỏ nấu thịt	Su su xào	1175.5	42.7	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8
Tuần 4	Thứ 2(22/4)	Cơm	Bò hầm khoai tây	Trứng cuộn	Canh khoai cà rốt nấu thịt	Cải ngọt xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 3(23/4)	Cơm	Cá File chiên	Đậu sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 4(24/4)	Cơm	Thịt luộc	Chả lá lốt	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 5(25/4)	Cơm	Gà KFC	Nước ngọt	Canh chua nấu thịt	Khoai tây chiên	1254.0	45.6	17.5	19.5	29.7	52.8	11.0	138.0	1.8
	Thứ 6(26/4)	Cơm	Thịt rang hành	Chả cá sốt thì là	Canh bí xanh nấu thịt	Bắp cải xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 5	Thứ 2(29/4)	Cơm	Thịt kho củ cải	Đậu trắng sốt cà chua	Canh chua me	Rau muống xào	1175.5	42.7	16.7	62.2	23.1	60.2	10.0	124.0	1.8
	Thứ 3(30/4)	Cơm	Tôm rim thịt	Lạc chiên	Canh rau ngót nấu thịt	Su su xào	1325.0	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7

- 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.