

## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS LÝ THƯỜNG KIỆT

Đơn giá 32,000 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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng 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)			
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 4(1/2)	Cơm	Thịt kho nước dừa	Chả cốm	Canh cải thảo nấu thịt	Bí xanh xào tỏi	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 5(2/2)	Cơm	Gà rang gừng	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 6(3/2)	Cơm	Cá nục rim gừng	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
Tuần 2	Thứ 2(6/2)	Cơm	Chả lá lốt	Đậu sốt cà chua	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
	Thứ 3(7/2)	Cơm	Gà tấm bột chiên	Trứng đúc thịt	Canh cải thảo nấu thịt	Su su cà rốt xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 4(8/2)	Cơm	Thịt rang hành	Chả cốm	Canh su hào cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ 5(9/2)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh cải thảo nấu thịt	Dưa xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 6(10/2)	Cơm	Cá khúc kho tiêu	Đậu tằm hành	Canh chua nấu thịt	Cải ngọt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
Tuần 3	Thứ 2(12/2)	Cơm	Bò hầm khoai tây cà rốt	Lạc chiên	Canh bí đỏ hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 3(13/2)	Cơm	Gà sốt BBQ	Đậu tằm hành	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 4(14/2)	Cơm	Thịt xào hành nấm	Giò rim	Canh bí xanh hầm xương	Su su cà rốt xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ 5(15/2)	Cơm	Cá nục rim gừng	Thịt xào ngô nấm	Canh cải thảo nấu thịt	Cải ngọt xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 6(16/2)	Cơm	Thịt thái mỏng sốt cà chua	Trứng kho	Canh chua nấu thịt	Bắp cải xào cà chua	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7

Tuần	Thứ	Món chính	Món mặn 1	Món mặn 2	Món canh	Món xào	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng 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)			
Tuần 4	Thứ 2(20/2)	Cơm	Gà rang gừng	Chả lá lốt	Canh su hào cà rốt hầm xương	Cải thảo xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ 3 (21/2)	Cơm	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích	Canh chua nấu thịt	Su su cà rốt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ 4(22/2)	Cơm	Thịt kho tàu	Trứng đúc thịt	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 5(23/2)	Cơm	Cá khúc kho tiêu	Thịt xào ngô nấm	Canh cải nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt xào	1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8
	Thứ 6(24/2)	Cơm	Thịt rang dứa	Giò rim	Canh su hào, cà rốt hầm xương	Bắp cải xào cà chua	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
Tuần 5	Thứ 2 (27/2)	Cơm	Gà rán KFC	Khoai tây chiên	Canh chua thịt	Nước ngọt Pepsi	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 3 (28/2)	Cơm	Thịt rang hành	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Bắp cải xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8

Ghi chú: <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.