

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS CAO BÀ QUÁT

Đơn giá 30,000 VND 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 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)	≥ 10			
Tiêu chuẩn															
	Thứ ba	Com	Thịt kho nước dứa	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	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 tư	Com	Gà rang gừng	Canh ngọt nấu thịt	Bắp cải xào	1197.0	43.5	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8	
	Thứ 5 7.9	Com	Thịt rang cháy cạnh	Canh chua thịt	Rau muống xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7	
	Thứ sáu	Com	Com rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat				1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ sáu	Com	Com rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat				1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
Tuần 2	Thứ hai	Com	Bò hầm khoai cà rốt	Trứng trắng	Canh ngọt nấu thịt	Bí đỏ xào tỏi	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ ba	Com	Thịt rang hành	Lạc chiên	Canh cải nấu thịt	Su su xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	1.8
	Thứ tư	Com	Cá chiên tỏi	Đậu sốt cà chua	Canh mỏng toi tôm	Rau muống xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0	1.8
	Thứ 5	Com	Gà rang gừng	Ngô xào thịt, mộc nhĩ	Canh bí hầm xương	Cải ngọt xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ sáu	Com	Thịt kho tàu	Chả cá rím tiêu	Canh đậu phụ cà chua	Bắp cải xào cà rốt	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8