

Tuần	Thứ	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 3	Thứ ba	Cơm	Cá rim gừng sả	Canh cải nấu thịt	Đổ xào	1247.0	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư	Cơm	Gà sốt Teriyaki	Canh bí hầm xương	Bắp cải xào	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
	Thứ 5	Cơm	Thịt kho củ cải	Trứng gà kho	Canh ngót nấu thịt	Cải ngọt xào	1257	45.7	19.8	48.6	24.0	56.1	11.0	129.0
Cơm rang thập cẩm + Xúc xích + Canh chua thịt + Salat						1195.1	43.5	18.2	62.7	22.7	59.1	11.0	139.0	1.8

Tuần 4	Thứ hai	Cơm	Thịt sốt xì dầu	Trứng tráng hành	Canh mồng tơi tôm	Khoai tây xào	1187.4	43.2	17.4	49.1	23.2	59.4	13.0	104.0	1.7
	Thứ ba	Cơm	Cá kho tộ	Đậu, thịt sốt cà chua	Canh cải nấu thịt	Rau muống xào	1247	45.3	17.9	53.0	28.8	53.3	10.0	94.0	1.8
	Thứ tư	Cơm	Gà KFC	Khoai tây chiên	Canh chua nấu thịt	Nước ngọt pepsi	1325	48.2	18.4	51.7	24.6	57.0	12.0	104.0	1.7
Tuần 4	Thứ 5	Cơm	Thịt luộc	Chả cá thi là	Canh bí đỏ hầm xương	Cải ngọt xào	1221.0	44.8	17.3	48.5	29.5	53.2	11.0	124.0	1.8
	Thứ sáu	Cơm	Sườn xào chua ngọt	Lạc chiên	Canh rau ngót thịt	Bắp cải xào	1195.6	43.5	16.7	56.0	27.9	55.4	12.0	106.0	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.