

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 9/10/2023 đến 13/10/2023

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh cấp 2

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xé	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								699.1-882.1	35.1-41.9	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-	≤ 2.0
1	Hai	Bún chả giò (150gr bún - 100gr nạc heo xay- 10gr rau sống - 25gr giá - 25gr dưa leo)				Trái cây theo mùa		749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	89.0	1.5
3	Ba	Cơm	Thịt kho đậu hũ (100gr thịt nạc - 50gr đậu hũ)	Canh cải chua nấu thịt (50gr cari chua- 5gr gai om)	Giá hẹ xào (50gr giá-10gr)	Trái cây theo mùa		786,88	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	89.0	1.5
2	Tư	Cơm	Gà kho gừng (150gr má đùi gà)	Canh rau má thịt xay (50gr rau má - 3gr heo xay)	Dưa leo tươi (50gr dưa leo)	Trái cây theo mùa		732,05	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	89.0	1.5
4	Năm	Cơm	Chả cá bọc trứng cút sốt cà (130gr chả cá - 20gr trứng cút)	Canh bầu nấu tôm (50gr bầu - 2gr tôm)	Bắp cải xào (50gr bắp cải - 5gr hành ngo)	Trái cây theo mùa		729,63	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	90.0	1.5
5	Sáu	Phở gà (150gr bánh phở - 120gr thịt gà - 30gr giá - 5gr rau quế - 5gr rau mùi)				Trái cây theo mùa		749,32	0,37	17.5	58.6	21.2	61.2	15	89.0	1.5

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.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI
HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ÁNH TUYẾT