

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 27/11/2023 đến 01/12//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	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							699.1-882.1	35.1-41.9	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Cơm chiên dương châu (110gr cơm - 40gr lạp xường - 40gr chả lụa - 30gr cà rốt- 30gr đậu que)	Canh cải xanh (50gr cải xanh - 3gr tôm)	Dưa leo tươi (50gr dưa leo)	Bánh/Trái cây theo mùa	759,76	0,38	15.9	57.0	25.6	58.6	17	150	1.5
3	Ba	Cơm	Thịt kho măng (110gr nạt dăm heo - 70gr măng)	Canh đu đủ (50gr đu đủ - 5gr heo xay)	Cải thìa xào (60gr cải thìa)	Bánh/Trái cây theo mùa	779,02	0,39	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
2	Tư	Cơm	Chả cá bọc trứng cút (100gr chả cá + 70gr trứng cút	Canh mây (30gr cà chua - 10gr cần-10gr trứng)	Su xào (60gr su+10gr cà rốt)	Bánh/Trái cây theo mùa	749,32	0,37	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Cơm	Trứng luộc (2 trứng vịt + 50gr nạc heo)	Canh bầu nấu tôm (50gr rau muống - 3gr tôm)	Bắp cải luộc (60gr bắp cải)	Bánh/Trái cây theo mùa	699,32	0,35	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Phở gà (150gr bánh phở - 120gr thịt gà - 30gr giá - 5gr rau quế - 5gr rau mùi)				Bánh/Trái cây theo mùa	748,15	0,37	17.5	58.6	21.2	61.2	15	90	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

LÊ THỊ THẢO

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ ÁNH TUYẾT