

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 6/11/2023 đến 10/11//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 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-	≥ 48.0	20.0-	50.0-	≥ 10	86.0-	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt kho trứng cút (100gr nạc heo + 100gr trứng cút)	Canh giá hẹ (60gr giá - 5gr hẹ - 3gr heo xay)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	798,9	0,40	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
2	Ba	Cơm	Cá basa chiên giòn sốt chanh dây (180gr cá basa - 10gr chanh dây)	Canh cải thảo (60gr cải thảo - 3gr heo xay)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	749,32	0,37	15.9	57.0	25.6	58.6	17	150	1.5	
3	Tư	Cơm	Đậu hũ dồn thịt (100gr đậu hũ - 80gr nạc heo- 10gr củ hành)	Canh bí xanh nấu tôm (60gr bí - 3gr tôm)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Gà kho gừng (200gr thịt gà - 10gr gừng)	Canh cải xanh nấu tôm (60gr cải xanh - 3gr tôm)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	751,33	0,38	17.3	53.2	20.3	62.4	14	150	1.5	
5	Sáu	Bún bò Huế (160gr bún - 60gr nạm bò -60gr bắp heo -20gr chả lụa - Xương ống bò 50gr giá - 5gr hành củ - 2gr rau nêm)				Bánh /Trái cây theo mùa	786,88	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	100	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