

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 13/11/2023 đến 17/11/2023

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 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-	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	Cá hủ kho thơm (130gr cá hủ + 20gr thơm)	Canh chua rau muống (50gr rau muống - 3 gr tôm)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	779,36	0,39	17.3	53.2	20.3	62.4	14	150	1.5
3	Ba	Cơm	Sườn cốt lết ram (130gr sườn cốt lết)	Canh bí đỏ (50gr bí đỏ - 5gr heo xay)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Tư	Cơm	Trứng chiên thịt băm (100gr trứng - 50gr nạc heo-10gr củ hành)	Canh khoai mỡ (50gr khoai mỡ - 5gr heo xay)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	703,76	0,35	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Cơm	Gà chiên giòn (200gr thịt gà -20gr trứng - 20gr bột giòn)	Canh cải xanh (50gr cải xanh - 3gr tôm)	Rau củ xào (70gr Rau củ)	Bánh /Trái cây theo mùa	786,88	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
5	Sáu	Bánh ướt chả lụa (280gr bánh ướt - 70gr chả lụa - 70gr chả quế - 20gr giá - 20gr dưa leo - 10gr rau thơm)				Bánh /Trái cây theo mùa	735,68	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

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ANH TUYẾT