

THỰC ĐƠN TUẦN

TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2

Từ 20/05/2024 đến 24/05/2024

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	Thịt kho trứng (75gr nạt dăm heo+ 2 trứng cút chiên)	Canh chua thơm giá (20gr thơm-30gr giá)	Rau muống luộc (50gr r5au muống)	Chôm chôm	782.14	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Cá hấp chiên sốt cà (1 con cá hấp 130gr - 50gr cà chua)	Canh bầu nấu tôm (50gr bầu - 3gr tôm)	Giá hẹ xào (40gr giá-10gr hẹ)	Táo	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
3	Tư	Cơm	Đùi tằm bột chiên (150gr thịt gà + 20gr trứng+20gr bột giòn)	Canh cải thảo nấu thịt (50gr cải - 5gr thịt xay)	Cà chua dưa leo xào cần (20gr cà chua-20gr dưa leo - 10gr cần)	Ổi	782.14	0.39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Cơm	Xíu mại sốt cà	Canh súp thịt	Su su xào	Củ đậu	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Bánh canh bột lọc nấu thịt - chả cá - trứng cút (150gr bánh canh - 50gr thịt - 40gr chả cá - 1 trứng cút - 100gr rau các loại)				Dưa hấu	756.32	0.38	15.9	57.0	25.6	58.6	17	90.0	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

LÂM NGỌC MINH