

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 07/10/2024 đến 11/10/2024

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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món luộc	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	Gà kho thơm (150gr thịt gà + 15gr thơm)	Canh đu đủ (35gr đu đủ - 3gr heo xay)	Bắp cải (55gr bắp cải)	Bánh gạo	749.32	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5
2	Ba	Cơm	Sườn cốt lết ram (100gr cốt lết)	Canh rau muống (35gr rau muống - gia vị)	Su Su (55gr Su Su)	Củ đậu	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
3	Tư	Cơm	Bò kho rau củ (100gr bò -20gr củ cải đỏ- 10gr củ cải trắng)	Canh xà lách xoong (35gr xà lách xoong- 3gr thịt xay)	Dưa leo (50gr dưa leo)	Bánh nướng Oshi vị dưa	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Cơm	Chả cá kho tiêu (100gr chả cá thác lác+ 20gr hành tây)	Canh ngót (35gr rau ngót- 3gr thịt xay)	Bầu (55 gr bầu)	Ồi	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Bún thịt xào (200gr bún- 80gr thịt nạc dăm- 10gr dưa leo-10gr giá-01gr xà lách- 5gr đậu phộng-hành phi)				Sữa	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	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.

HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ÁNH TUYẾT