

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 11/11/2024 đến 15/11/2024

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 sả (150gr thịt gà)	Canh đu đủ (35gr đu đủ- 3gr thịt xay)	Cải ngọt luộc (55 gr cải ngọt)	Ồi	749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5	
2	Ba	Cơm	Thịt kho măng (90gr thịt nạc - 20gr măng)	Canh ngót (35gr rau ngót)	Bầu luộc (55gr bầu)	Bánh Oshi	721,79	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5	
3	Tư	Cơm	Bò xào đậu que (85gr nạc bò -60gr đậu que)	Canh bí đỏ (35gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Dưa leo tươi (50gr dưa leo)	Bánh gạo	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Chả cá kho tiêu (100gr chả cá)	Canh chua rau muống (35gr rau muống- 3gr rau nêm)	Bắp cải xào (55gr bắp cải)	Củ đậu	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Cơm	Xíu mại sốt cà (65gr thịt xay - 30gr mộc - 10gr hành - 20gr cà chua)	Canh mây (10gr Trứng gà-5gr cần-10gr cà chua)	Đậu que xào (45gr đậu que)	Sữa	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	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