

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 18/11/2024 đến 22/11/2024

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 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	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Hamburger (100gr bò+1 trứng gà + pho mai+ xà lách+cà chua+sốt)				Bánh Oshi	749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5	
2	Ba	Com	Cá ba sa tẩm bột chiên giòn (120gr cá Ba sa -15gr bột giòn)	Canh mây (10gr Trứng gà-5gr cần-10gr cà chua)	Bầu luộc (55gr bầu)	Củ đậu	721,79	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5	
3	Tư	Bánh ướt (120gr bánh ướt+100 chả lụa + 50gr giá trứng+rau thơm + hành phi)				Bánh gạo	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
4	Năm	Com	Bò kho cà rốt (100gr bò -30gr cà rốt)	Canh khoai mỡ (35gr khoai mỡ- 3gr thịt xay)	Dưa leo (50gr dưa leo)	Ồi	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Com	Gà kho gừng (150gr thịt gà + 15gr gừng)	Canh ngót (35gr rau ngót- 3gr thịt xay)	Bắp cải luộc (45gr bắp cải)	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