

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 04/11/2024 đến 08/11/2024

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 Rô ti (150gr đùi tỏi gà)	Canh bí xanh (35gr bí xanh - 3gr heo xay)	Giá hẹ xào không dầu (50gr giá-5gr hẹ)	Chuối cao	749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5	
2	Ba	Cơm	Thịt nạc dăm ram (90gr thịt nạc dăm)	Canh mây (10gr Trứng gà-5gr cần-10gr cà chua)	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 kho xă (90gr bò -10gr xă bào)	Canh bí đỏ (35gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Dưa leo tươi (40gr dưa leo)	Dưa hấu	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Đậu hũ dồn thịt chiên không sốt cà (65gr thịt xay-15gr mộc-1 miếng đậu hũ)	Canh đu đủ (35gr đu đủ- 3gr thịt xay)	Cải ngọt luộc (55 gr cải ngọt)	Bánh orion	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Bún mọc - sườn (200gr bún - 20gr mọc - 20gr nạc heo - 50gr sườn - 50gr giá - 10gr rau nêm)				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

LÂM NGỌC MINH