

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 02/12/2024 đến 06/12/2024

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	Cơm	Cơm tấm (100gr cốt lếch)	Canh súp (10gr cà rốt-5grkhoai tây-10gr susu - 3gr thịt xay)	Dưa leo tươi (50gr dưa leo)	Mặn	749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5
2	Ba	Cơm	Đùi gà hầm bột chiên giòn (150gr thịt gà)	Canh bí xanh (35gr bí xanh)	Bắp cải xào (50gr bắp cải)	Bánh gạo HQ	721,79	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5
3	Tư	Cơm	Phi lê cá rô phi muối xă chiên (120gr phi lê cá rô phi)	Canh mây (10gr Trứng gà-5gr cần-10gr cà chua)	Đậu bắp luộc (50gr đậu bắp)	Táo	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Cơm	Thịt kho trứng (80gr nạc heo - 1 trứng)	Canh bí đỏ (35gr bí đỏ)	Giá hẹ xào ít dầu (50gr giá - 5gr hẹ)	Bánh oshi	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Cơm	Bò kho rau củ (100gr bò - 30 gr củ cải)	Canh khoai mỡ (35gr khoai mỡ)	Đậu que xào (50 gr 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