

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 30/09/2024 đến 04/10/2024

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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	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 củ cải (150gr thịt gà + 15gr củ cải trắng + 10gr củ cải đỏ)	Canh bí xanh (35gr bí xanh - 3gr heo xay)	Cải ngọt xào (55gr cải ngọt)	Sơ ri	749.32	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	1.5
2	Ba	Cơm	Thịt kho trứng (90gr nạc vai -1 cái trứng)	Canh rau dền (35gr rau dền - 3gr heo xay)	Đậu bắp luộc (55gr đậu bắp)	Sữa	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
3	Tư	Cơm	Bò kho cải chua (100gr bò - 30gr cải chua)	Canh súp (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 3gr thịt xay)	Giá hẹ xào (50gr giá - 5 gr hẹ)	Ồi	735.68	0.37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Cơm	Cá ba sa chiên sốt cà (100gr file cá ba sa + 20gr cà chua+ 20gr hành tây)	Canh cải ngọt (35gr cải ngọt- 3gr thịt xay)	Dưa leo xào (55 gr dưa leo)	Chuối	756.25	0.38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Nui mộc - sườn (200gr nui gạo - 20gr mộc - 20gr nạc heo - 50gr sườn - 50gr giá - 10gr rau nêm)				Bánh gạo	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