

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 15/01/2024 đến 19/01/2024

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	Thịt nạc băm ram (90gr nạt băm heo)	Canh mướp - rau dền nấu tôm (25gr mướp-25gr dền - 2gr tôm)	Mướp hương xào (60gr mướp- 2gr ngò gai)	Ồi	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Trứng chiên lạp xường (1,5 trứng vịt - 20gr lạp xường)	Canh bầu nấu tôm (50gr bí - 3gr tôm)	Cải thìa xào (60gr cải thìa)	Táo	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	89.0	1.5
3	Tư	Cơm	Cá hủ kho thơm hành (130gr cá hủ- 25gr thơm - 10gr hành lá)	Canh mây (30gr cà chua - 10gr cần-10gr trứng)	Cải ngọt xào (60gr cải ngọt)	Chuối cau	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Cơm	Bò kho xả mềm (100gr thịt bò - 10gr xả)	Canh khoai mỡ (50gr khoai mỡ - 5gr heo xay)	Đậu que xào (60gr đậu que)	Dưa hấu	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	140	1.5
5	Sáu	Cơm	Gà chiên bột giòn (150gr thịt gà + 20gr trứng+20gr bột giòn)	Canh súp (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)	Rau muống xào (60gr rau muống)	Sơ ri	786,88	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	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.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI

HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ÁNH TUYẾT