

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 02/01/2024 đến 05/01/2024

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 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	Ba	Cơm	Cá hủ kho thơm (130gr cá hủ- 25gr thơm)	Canh chua bắp cải (50gr cải bắp - 10gr cà chua- 10gr rau nôm)	Giá hẹ xào (60gr giá-10gr hẹ)	Thanh Long	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	140	1.5	
2	Tư	Cơm	Trứng chiên thịt băm (1 trứng vịt - 1 trứng gà - 20gr thịt xay)	Canh bí đỏ (50gr bí đỏ - 5gr heo xay)	Cải ngọt xào (60gr cải ngọt)	Sơ ri	721,79	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5	
3	Năm	Cơm	Bò kho cải chua (120gr bò - 50gr cải chua)	Canh đu đủ thịt băm (50gr đu đủ - 5gr heo xay)	Dưa leo tươi (60gr dưa leo)	Củ đậu	798,9	0,40	17.5	58.6	21.2	61.2	15	140	1.5	
4	Sáu	Cơm	Cốt lếch ram (120gr cốt lếch)	Canh bí xanh nấu tôm (50gr bí - 3gr tôm)	Bầu xào (70gr bầu)	Ồi nữ hoàng	749,32	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	140	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