

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 22/01/2024 đến 26/01/2024

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 heo kho trứng (80gr nạt dăm heo - 1 trứng)	Canh chua rau muống (40gr rau muống)	Giá hẹ xào (60gr giá-10gr hẹ)	Củ đậu	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Gà kho thơm (130gr thịt gà - 10gr thơm)	Canh bí xanh nấu tôm (50gr bí - 3gr tôm)	Cải thảo xào (60gr cải thảo)	Táo xanh	721,79	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5
3	Tư	Cơm	Chả cá bọc trứng cút sốt cà (100gr chả cá - 20gr trứng cút)	Canh súp (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)	Mướp xào (55gr mướp- 2gr ngò gai)	Nhãn	749,32	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Cơm	Cá Ba sa chiên bột giòn (120gr cá Ba sa - 10gr bột giòn - gia vị)	Canh tần ô (40gr tần ô - 3gr thịt xay)	Bầu xào (60gr bầu)	Chuối Cau	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	140	1.5
5	Sáu	Cơm	Xíu mại Xốt cà (100gr thịt xay-20gr mộc - 20gr cà chua - 10gr hành tây)	Canh khoai mỡ (50gr khoai mỡ - 3gr heo xay)	Đậu đũa xào (55gr đậu đũa)	Dưa hấu	782,14	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 ANH TUYẾT