

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 29/01/2024 đến 02/02/2024

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	Hai	Cơm	Thịt nạc dăm kho măng (90gr nạt dăm heo - 40gr măng)	Canh súp (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)	Cải thảo xào (60gr cải thảo)	Củ đậu	749,32	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Gà kho xả (130gr thịt gà - 10gr xả)	Canh khoai mỡ (50gr khoai mỡ - 3gr heo xay)	Susu xào (60gr susu- 5gr cà rốt)	Táo xanh	721,79	0,36	17.3	53.2	20.3	62.4	14	140	1.5
3	Tư	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)	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	Bò kho rau củ (130gr bò -20gr củ cải đỏ- 20gr củ cải trắng)	Canh bí đỏ (50gr bí đỏ - 5gr heo xay)	Cải ngọt xào (60gr rau muống)	Chuối cao	798,9	0,40	17.5	58.6	21.2	61.2	15	140	1.5
5	Sáu	Cơm	Hamburger Nhân gà (1 vỏ bánh - 70gr thịt gà- 1 trứng- sốt phomai- xà lách- cà chua)			Sữa Vinamilk	735,85	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	90	1.5

Ghi chú:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

⁽²⁾ Phần trăm Protein, Lipid 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