

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 19/02/2024 đến 23/02/2024

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 ram (90gr nạt dăm heo)	Canh tần ô nấu thịt (40gr tần ô - 3gr thịt xay)	Susu xào mềm (60gr susu)	Ôi nữ hoàng	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt cà (100gr chả cá - 20gr cà chua)	Canh cải ngọt nấu thịt (50gr cải ngọt - 5gr heo xay)	Mướp xào (60gr mướp- 2gr ngò gai)	Táo xanh	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
3	Tư	Cơm	Gà chiên bột giòn (150gr thịt gà + 20gr trứng+20gr bột giòn)	Canh cải thảo nấu thịt (50gr cải thảo - 5gr heo xay)	Đậu que xào mềm (50gr đậu que)	Nhãn	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Cơm	Cá hủ kho thơm hành (130gr cá hủ- 25gr thơm - 10gr hành lá)	Canh chua rau muống (40gr rau muống)	Bầu xào mềm (60gr bầu)	Chuối cao	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Cơm	Trứng chiên xúc xích (1 trứng gà + 1 trứng vịt + 1 cây xúc xích)	Canh súp thịt (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)	Giá hẹ xào (60gr giá-10gr hẹ)	Dưa hấu	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	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.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI

HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ANH TUYẾT