

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 26/02/2024 đến 01/03/2024

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	Com	Thịt kho trứng (75gr nạt dăm heo+ 2 trứng cút chiên)	Canh rau dền (40gr rau dền - 3gr thịt xay)	Đậu bắp luộc (60gr đậu bắp)	Sơ ri	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
2	Ba	Com	Cá Ba sa chiên bột giòn (120gr cá Ba sa - 10gr bột giòn - gia vị)	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)	Củ đậu	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
3	Tư	Com	Gà kho củ cải (150gr thịt gà + 20gr cà rốt+20gr củ cải)	Canh chua (5 gr Thơm +10gr giá + 5gr đậu bắp- 5 gr cải bắp)	Rau muống xào tỏi (50gr rau muống)	Chuối cao	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
4	Năm	Com	Trứng chiên thịt băm (1 trứng vịt - 1 trứng gà - 20gr thịt xay)	Canh khoai mỡ (50gr khoai mỡ - 3gr heo xay)	Cải ngọt xào (60gr rau muống)	Nhãn	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Com	Xíu mại Xốt cà (100gr thịt xay-20gr mộc - 20gr cà chua - 10gr hành tây)	Canh cải thảo nấu thịt (50gr cải thảo - 5gr heo xay)	Đậu que xào cà rốt (40gr đậu que+ 10gr cà rốt)	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

LÊ THỊ THẢO

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ ANH TUYẾT