

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 03/03/2024 đến 07/03/2024

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 <sup>(1)</sup><br>(kcal) | Đáp ứng<br>nhu cầu<br>hằng<br>ngày<br>(%) | Tỷ lệ (%)        |                                         |                  |                  | Tổng số<br>nguyên<br>liệu <sup>(3)</sup><br>(loại) | Tổng<br>lượng<br>rau củ<br>quả <sup>(4)</sup><br>(g) | Hàm<br>lượng<br>muối <sup>(5)</sup><br>(g) |       |
|------------|-----|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
|            |     |           |                                                                         |                                                                                          |                                   |             |                                     |                                           | P <sup>(2)</sup> | Protein<br>động vật/<br>Protein<br>tổng | L <sup>(2)</sup> | G <sup>(2)</sup> |                                                    |                                                      |                                            |       |
| 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 băm kho măng<br>(90gr nạt băm heo+ 35 gr<br>măng)              | Canh rau dền<br>(40gr rau dền - 3gr tôm khô)                                             | Đậu bắp luộc<br>(60gr đậu bắp)    | Ồi nữ hoàng | 782,14                              | 0,39                                      | 17.5             | 58.6                                    | 21.2             | 61.2             | 15                                                 | 150                                                  | 1.5                                        |       |
| 2          | Ba  | Cơm       | Chả cá thu sốt cà<br>(100gr chả cá - 15gr cà chua)                      | Canh súp thịt<br>(10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr<br>su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay) | Cải thìa xào<br>(60gr cải thìa)   | Củ đậu      | 735,68                              | 0,37                                      | 14.4             | 49.8                                    | 25.2             | 60.4             | 16                                                 | 150                                                  | 1.5                                        |       |
| 3          | Tư  | Cơm       | Gà kho xả<br>(150gr thịt gà + 15gr xả)                                  | Canh mây<br>(30gr cà chua - 10gr cần-10gr<br>trứng)                                      | Mướp xào<br>(60gr mướp)           | Chuối cao   | 782,14                              | 0,39                                      | 17.5             | 58.6                                    | 21.2             | 61.2             | 15                                                 | 150                                                  | 1.5                                        |       |
| 4          | Năm | Cơm       | Trứng chiên lạp xường<br>(1 trứng vịt - 1 trứng gà - 20gr<br>lạp xường) | Canh bí đỏ nấu thịt<br>(50gr bí đỏ - 3gr heo xay)                                        | Rau muống xào<br>(50gr rau muống) | Nhãn        | 756,25                              | 0,38                                      | 16.3             | 48.1                                    | 23.1             | 60.7             | 16                                                 | 150                                                  | 1.5                                        |       |
| 5          | Sáu | Cơm       | Bò kho cải chua<br>(130gr bò -20gr cải chua)                            | Canh cải ngọt<br>(50gr cải ngọt - 5gr heo xay)                                           | Bầu xào<br>(60gr bầu)             | Táo         | 756,25                              | 0,38                                      | 16.3             | 48.1                                    | 23.1             | 60.7             | 16                                                 | 150                                                  | 1.5                                        |       |

Ghi chú:

<sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

<sup>(5)</sup> 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