

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 08/04/2024 đến 12/04/2024

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 heo luộc chấm mắm chua ngọt (100gr Ba rọi heo)	Rau dền nấu tôm (50gr rau dền - 2gr tôm)	Bầu luộc (50gr bầu)	Sơ ri	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
2	Ba	Cơm	Trứng chiên xúc xích (1 trứng vịt - 1 trứng gà - 20gr xúc xích)	Canh bí đỏ nấu thịt (50gr bí đỏ - 5gr thịt xay)	Bắp cải xào cà chua (30gr bắp cải-20gr cà chua)	Dưa hấu	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
3	Tư	Cơm	Gà chiên nước mắm (150gr gà + 10gr hành tây)	Canh bí xanh nấu tôm (50gr bí - 3gr tôm)	Cải thảo luộc (60gr cải thảo)	Táo	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Đậu hũ dồn thịt xốt cà (1 miếng đậu hũ - 80gr thịt xay-10gr mộc - 20gr cà chua)	Canh súp thịt (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)	Cải ngọt luộc (50gr cải ngọt)	Củ đậu	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Cơm	Cá ba sa chiên bột giòn (120gr cá Ba sa - 10gr bột giòn - gia vị)	Canh chua rau muống (50gr rau muống)	Su su luộc (50gr su su)	Ồi nữ hoàng	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	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 ÁNH TUYẾT