

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 09/09/2024 đến 13/09/2024

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 hằng 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 kho đậu hũ (90gr thịt nạc - 40gr đậu hũ)	Canh cải ngọt (40gr cải ngọt - 3gr heo xay)	Bầu xào (50gr bầu)	Ồi	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
2	Ba	Cơm	Bò kho rau củ (100gr bò -20gr củ cải đỏ- 20gr củ cải trắng)	Canh bí đỏ nấu thịt (40gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Cải thìa xào (50gr cải thìa)	Táo	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
3	Tư	Cơm	Cá ba sa tẩm bột chiên giòn (120gr cá Ba sa - 10gr bột giòn - gia vị)	Canh mồng tơi (40gr mồng tơi - 3gr thịt xay)	Đậu que xào (40gr đậu que+ 5gr cà rốt)	Dưa hấu	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
4	Năm	Cơm	Gà Rô-ti (150gr thịt gà + 15gr xă)	Canh khoai mỡ (40gr khoai mỡ- 3gr thịt xay)	Giá hẹ xào (50gr giá - 5 gr hẹ)	Mận	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Bánh canh bột lọc nấu thịt - chả cá - trứng cút (150gr bánh canh - 50gr thịt - 40gr chả cá - 1 trứng cút - 10gr củ cải trắng- 5gr cà rốt)				Chuối cao	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 ANH TUYẾT