

**THỰC ĐƠN TUẦN**  
**TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2**  
**Từ 04/09/2024 đến 06/09/2024**

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 <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)
									P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>			
<b>Tiêu chuẩn</b>							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
3	Tư	Com	<b>Gà kho xả</b> (150gr thịt gà + 15gr xả)	Canh chua rau muống (40gr rau muống + 2gr tôm)	Susu xào (60gr susu- 5gr cà rốt)	Sơ ri	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
4	Năm	Com	<b>Thịt heo luộc</b> chấm mắm chua ngọt (100gr Ba rọi heo )	Canh súp thịt (10gr cà rốt- 10gr khoai tây-10gr su su -10 gr củ cải- 5gr thịt xay)	Cải ngọt xào (60gr cải ngọt)	Táo	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	<b>Bún bò Huế</b> (150gr bún - 50gr bắp heo -50gr bắp bò - 50gr chả - 50gr giá - 15gr rau muống bào - 15gr bắp chuối bào - 10gr rau nêm)				Dưa Hấu	756,32	0,38	15.9	57.0	25.6	58.6	17	90.0	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 ÁNH TUYẾT**