

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 10/02/2025 đến 14/02/2025

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	Bò kho sả (90gr bò - 10gr sả)	Canh bí đỏ (40gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Rau muống luộc (50 gr rau muống)	Bánh oshi	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Gà khìa nước dừa (165gr thịt gà)	Canh mây (10gr Trứng gà-5gr cần-10gr cà chua)	Bắp cải xào (50gr bắp cải)	Táo	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
3	Tư	Cơm	Xíu mại trứng cút sốt cà (60gr thịt xay - 40gr mộc - 1 trứng cút)	Canh đu đủ (40gr đu đủ - 3gr thịt xay)	Dưa leo tươi (50gr dưa leo)	Dưa hấu	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Cơm	Thịt kho bắp hạt (100gr nạc heo-20gr bắp hạt)	Canh rau ngót (40gr rau ngót- 3gr thịt xay)	Bầu luộc (50gr bầu luộc)	Chuối	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Bún	Bún cá ngừ (100gr cá ngừ - 200gr bún -20gr rau giá-5gr rau nôm)			Sữa	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

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ANH TUYẾT