

THỰC ĐƠN TUẦN

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

Từ 03/02/2025 đến 07/02/2025

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	Com	Gà Rô ti (90gr sườn non - 40gr đậu hũ)	Canh bí xanh (35gr bí xanh)	Bắp cải xào (55 gr bắp cải)	Ồi	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5	
2	Ba	Com	Nạc dăm kho đậu hũ (90gr sườn non - 40gr đậu hũ)	Canh bí đỏ nấu thịt (40gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Susu xào (55gr susu)	Mận	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
3	Tư	Com	Cá Basa kho thơm (120gr cá basa + 15gr thơm)	Canh mồng tơi (40gr mồng tơi - 3gr thịt xay)	Bầu luộc (50gr bầu)	Bánh oshi	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5	
4	Năm	Com	Com tấm sườn (100gr cốt lếch)	Canh súp (10gr cà rốt-5grkhoai tây-10gr susu - 3gr thịt xay)	Dưa leo tươi (50gr dưa leo)	Dưa hấu	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5	
5	Sáu	Com	Bò kho tam củ (90gr bò - 20gr củ cải-20gr cà rốt-20gr khoai tây)	Canh khoai mỡ (40gr khoai mỡ- 3gr thịt xay)	Đậu bắp luộc (50gr đậu bắp)	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