

THỰC ĐƠN TUẦN
TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2
Từ 31/03/2025 đến 04/04/2025

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	Điêu hồng kho cà (110gr điêu hồng-25gr cà chua)	Canh bí đỏ (40gr bí đỏ -3gr heo xay)	Susu xào (55gr susu)	Táo	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Com	Bò xào bắp ngọt (80gr thăn bò- 45gr bắp ngọt)	Canh cải thảo (35gr cải thảo- 3gr heo xay)	Bầu luộc (50gr bầu)	Bánh oshi	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
3	Tư	Com	Tôm đất rang ba chỉ (40gr tôm đất - 60gr thịt ba chỉ)	Canh cải chua (35gr cải chua - 3 gr heo xay)	Cải thìa xào (50gr cải thìa)	Sơ ri	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Com	Thịt kho tàu (80gr thịt đùi-1 trứng vịt)	Canh đu đủ (35gr bí xanh-3gr heo xay)	Giá hẹ xào (35gr giá-10gr hẹ)	Chuối	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Bún	Bún mọc sườn (200gr bún-40gr sườn -40gr mọc-20gr chả-1 trứng cắt)			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