

KẾT QUẢ DƯỠNG CHẤT

Bữa ăn: Ăn chính

TRƯỜNG LÊ NGỌC HÂN

Trưa: Cơm trắng
Mặn: Thịt xay kho bắp hạt
Canh: Canh gà cà chua
Xào: Su su xào cà rốt
Tráng miệng: Dưa hấu
Món xé : Bánh mì nhân socola

STT	Tên thực phẩm	Năng lượng (Kcal)	Đạm (g)		Béo (g)		Bột đường (g)	Trọng lượng thực tế (g)
			ĐV	TV	ĐV	TV		
1	Đường cát	7.74	0	0	0	0	1.8	2
2	Dầu ăn	152.15	0.051	0	0	22.1	0	17
3	Muối	0	0	0	0	0	0	2
4	Nước mắm	7	1.775	0	0	0	0	25
5	Nước tương	2.8	0	0	0	0	0	10
6	Hạt nêm	0	0	0	0	0	0	5
7	Gạo tẻ	481.6	0	9.8	0	1.4	84	140
8	Nạc xay	139.5	27	0	11.25	0	0	90
9	Bắp hạt	288	0	0	0	0	0	90
10	Ức gà	9.5	0.2	0	0	0	0	10
11	Cà chua	13	0	0	0	0	0	20
12	Su su	10.9	0	0	0	0	0	10
13	Cà rốt	10.2	0	0	0	0	0	10
14	Dưa hấu	33.25	0	0	0	0	3.85	35
15	Bánh mì nhân socola	33.25	0	3.85	0	0	5.25	35
TỔNG CỘNG		1188.89	29.026	13.65	11.25	23.5	94.9	
Tỷ lệ ĐV/TV			68.01%	31.99%	32.37%	67.63%		
Tỷ lệ P : L : G			14.36%		26.31%		59.34%	

KẾT QUẢ DƯỠNG CHẤT

Bữa ăn: Ăn chính

TRƯỜNG LÊ NGỌC HÂN

Trưa: Cơm trắng
Mặn: Cá viên chiên kho thơm
Canh: Canh khoai mỡ nấu thịt
Xào: Giá xào đậu hũ
Tráng miệng: Thanh long
Món xé: Bánh flan

STT	Tên thực phẩm	Năng lượng (Kcal)	Đạm (g)		Béo (g)		Bột đường (g)	Trọng lượng thực tế (g)
			ĐV	TV	ĐV	TV		
1	Đường cát	11.61	0	0	0	0	2.7	3
2	Dầu ăn	152.15	0	0	0	24.14	0	17
3	Muối	0	0	0	0	0	0	2
4	Nước mắm	7	1.775	0	0	0	0	25
5	Nước tương	2.8	0	0	0	0	0	10
6	Hạt nêm	0	0	0	0	0	0	5
7	Gạo tẻ	481.6	0	8.4	0	0	0	140
8	Cá viên	336	30	0	9.6	0	0	120
9	Thơm	9.8	0	0	0	0	0	10
10	Khoai mỡ	32	0	0	0	0	0	20
11	Nạc xay	10.5	1.2	0	1	0	0	10
12	Giá	20.4	0	0	0	0	0	20
13	Đậu hũ	10.9	0	1	0	0	0	10
14	Thanh long	33.25	0	0	0	0	3.5	35
15	Bánh flan	76	0	0	0	0	8.8	80
TỔNG CỘNG		1184.01	32.975	9.4	10.6	24.14	15	
Tỷ lệ ĐV/TV			77.82%	22.18%	30.51%	69.49%		
Tỷ lệ P : L : G			14.32%		26.41%		59.28%	

KẾT QUẢ DƯỠNG CHẤT

Bữa ăn: Ăn chính

TRƯỜNG LÊ NGỌC HÂN

Trưa: Cơm trắng

Mặn: Thịt kho trứng

Canh: Canh cải thìa nấu thịt

Xào: Bắp cải xào

Tráng miệng: Chuối cau

Món xé: Bánh hamburger chà lụa chà bông

STT	Tên thực phẩm	Năng lượng (Kcal)	Đạm (g)		Béo (g)		Bột đường (g)	Trọng lượng thực tế (g)
			ĐV	TV	ĐV	TV		
1	Đường cát	7.74	0	0	0	0	1.6	2
2	Dầu ăn	152.15	0.051	0	0	22.1	0	17
3	Muối	0	0	0	0	0	0	2
4	Nước mắm	7	1.775	0	0	0	0	25
5	Nước tương	2.8	0	0	0	0	0	10
6	Hạt nêm	0	0	0	0	0	0	5
7	Gạo tẻ	481.6	0	7	0	1.4	84	140
8	Nạc vai	336	24	0	7.2	0	0	120
9	Trứng	29.4	0	3	0	0	0	30
10	Nạc xay	16	1.2	0	1	0	0	10
11	Cải thìa	21	0	0	0	0	0	20
12	Bắp cải	20.4	0	0	0	0	0	20
13	Chuối cau	38.15	0	0	0	0	3.85	35
14	Bánh hamburger chà lụa chà bông	14.4	0	4.8	0	0	1.2	40
TỔNG CỘNG		1126.64	27.026	14.8	8.2	23.5	90.65	
Tỷ lệ ĐV/TV			64.62%	35.38%	25.87%	74.13%		
Tỷ lệ P : L : G			14.85%		25.32%		59.83%	

KẾT QUẢ DƯỠNG CHẤT

Bữa ăn: Ăn chính

TRƯỜNG LÊ NGỌC HÂN

Trưa: Cơm trắng

Mặn: Gà kho sả

Canh: Canh chua rau muống nấu thịt

Xào: Bí xanh xào

Tráng miệng: Mận

Món xé : Sữa lothamilk

STT	Tên thực phẩm	Năng lượng (Kcal)	Đạm (g)		Béo (g)		Bột đường (g)	Trọng lượng thực tế (g)
			ĐV	TV	ĐV	TV		
1	Đường cát	11.61	0	0	0	0	2.7	3
2	Dầu ăn	152.15	0.051	0	0	22.1	0	17
3	Muối	0	0	0	0	0	0	2
4	Nước mắm	7	1.775	0	0	0	0	25
5	Nước tương	2.8	0	0	0	0	0	10
6	Hạt nêm	0	0	0	0	0	0	5
7	Gạo tẻ	481.6	0	7	0	0	84	140
8	Gà file	336	24	0	10.8	0	0	120
9	Sả cây	9.8	0	0	0	0	0	10
10	Rau muống	32	0	0	0	0	0	20
11	Nạc xay	10.5	1.1	0	1	0	0	10
12	Cà chua	9	0	0	0	0	0	10
13	Giá	10.2	0	0	0	0	0	10
14	Bí xanh	21.8	0	0	0	0	0	20
15	Mận	33.25	0	0	0	0	3.5	35
16	Sữa lothamilk	171	0	10.8	0	3.6	14.4	180
TỔNG CỘNG		1288.71	26.926	17.8	11.8	25.7	104.6	
Tỷ lệ ĐV/TV			60.20%	39.80%	31.47%	68.53%		
Tỷ lệ P : L : G			13.88%		26.19%		59.93%	

KẾT QUẢ DƯỠNG CHẤT

Bữa ăn: Ăn chính

TRƯỜNG LÊ NGỌC HÂN

Trưa: Cơm trắng

Mặn: Sườn ram mè

Canh: Canh cải ngọt nấu thịt

Xào: Đậu que xào

Tráng miệng: Ôi

Món xê : Bánh cua phô mai

STT	Tên thực phẩm	Năng lượng	Đạm (g)		Béo (g)		Bột đường (g)	Trọng lượng thực tế (g)
			ĐV	TV	ĐV	TV		
1	Đường cát	7.74	0	0	0	0	1.8	2
2	Dầu ăn	152.15	0.051	0	0	20.4	0	17
3	Muối	0	0	0	0	0	0	2
4	Nước mắm	7	1.775	0	0	0	0	25
5	Nước tương	2.8	0	0	0	0	0	10
6	Hạt nêm	0	0	0	0	0	0	5
7	Gạo tẻ	481.6	0	11.2	0	1.4	84	140
8	Sườn collet	336	26.4	0	9.6	0	0	120
9	Mè	9.8	0	0	0	0	0	10
10	Cải ngọt	32	0	0	0	0	0	20
11	Nạc xay	10.5	1	0	1	0	0	10
12	Đậu que	20.4	0	0	0	0	0	20
13	Ôi	38.15	0	0	0	0	2.8	35
14	Bánh cua phô mai	40	0	1.6	0	0	2.4	40
TỔNG CỘNG		1138.14	29.226	12.8	10.6	21.8	91	
Tỷ lệ ĐV/TV			69.54%	30.46%	32.72%	67.28%		
Tỷ lệ P : L : G			14.77%		25.62%		59.61%	