

1	Hai	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba		Bún bò			Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh rau ngót mướp nấu tôm	Bắp su cà rốt xào thịt	Chuối	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu	Cơm	Xiêu mại xốt cà	Canh cà chua giá nấu thịt bò	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

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.

Đà Nẵng, ngày 15 tháng 11 năm 2024



Hiệu trưởng

Lê Thị Em

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 18-22.11.2024)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-7 tuổi

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho trẻ sinh từ 5-7 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xé	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								454.2-605.6	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba		Bún bò			Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh rau ngót mướp nấu tôm	Bắp su cà rốt xào thịt	Chuối	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
5	Sáu	Cơm	Xiêu mại xốt cà	Canh cà chua giá nấu thịt bò	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

II. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 8-9 tuổi

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-9 tuổi																
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								532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba		Bún bò			Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh rau ngót mướp nấu tôm	Bắp su cà rốt xào thịt	Chuối	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu	Cơm	Xiêu mại xốt cà	Canh cà chua giá nấu thịt bò	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

III. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 10-11 tuổi

III. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 10-11 tuổi																
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								618.9-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0