

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 11-15/11/2024)

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

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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xế	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	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh chua giá nấu thịt bò	Củ sắn dây rút xào tôm	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Thịt gà chiên mắm	Canh rau dền nấu tôm	Bí đỏ xào	Chuối	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Cá thu sốt cà chua	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu cove xào	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
4	Năm	Cơm	Sườn kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	Dưa hấu	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Phở bò			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

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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng		Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh chua giá nấu thịt bò	Củ sắn dây rút xào tôm	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Thịt gà chiên mắm	Canh rau dền nấu tôm	Bí đỏ xào	Chuối	Sữa i	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Cá thu sốt cà chua	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu cove xào	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
4	Năm	Cơm	Sườn kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	Dưa hấu	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Phở bò			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 học sinh từ 10-11 tuổi																
STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xế	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								618.6-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0

1	Hai	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh chua giá nấu thịt bò	Củ sắn dây rút xào tôm	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Thịt gà chiên mắm	Canh rau dền nấu tôm	Bí đỏ xào	Chuối	Sữa i	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Cá thu sốt cà chua	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu cove xào	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
4	Năm	Cơm	Sườn kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	Dưa hấu	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Phở bò			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

Sơn Trà, ngày 08 tháng 11 năm 2024



Hiệu trưởng

Lê Thị Em

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.