

THỰC ĐƠN TUẦN (Ngày 25-29/11/2024)

I. 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 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																
1	Hai	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bầu mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh mì	Sữa	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
2	Ba	Cơm	Chả cá thu sốt cà chua	Canh chua thơm cá nấu giá	Su su xào tôm	Dưa hấu	Sữa	604,0	34,0	17,6	24,1	58,3	50,0	13	89,0	1,5
3	Tư	Cơm	Thịt chiên trứng	Canh rau cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh xèo	Sữa	653,0	36,8	14,2	29,2	56,6	57,5	13	88,0	1,3
4	Năm	Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh khoai thịt	Cải thảo xào	Dưa hấu	Sữa	553,0	31,2	15,9	22,1	62,0	49,6	15	88,0	1,0
5	Sáu	Mì quảng				Bánh mì	Sữa	601,0	33,9	14,5	24,5	61,0	54,9	14	89,5	1,6
						Bánh mì	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

11. 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	Ăn xế	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)	
Tiêu chuẩn									532,5-710,0	30,0-40,0	13,0-20,0	Protein động vật Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾	≥ 10	86,0-140,0	≤ 2,0
1	Hai	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bầu mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh mì	Sữa	604,0	34,0	17,6	24,1	58,3	50,0	13	89,0	1,5	
2	Ba	Cơm	Chả cá thu sốt cà chua	Canh chua thơm cá nấu giá	Su su xào tôm	Dưa hấu	Sữa	653,0	36,8	14,2	29,2	56,6	57,5	13	88,0	1,3	
3	Tư	Cơm	Thịt chiên trứng	Canh rau cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh xèo	Sữa	553,0	31,2	15,9	22,1	62,0	49,6	15	88,0	1,0	
4	Năm	Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh khoai thịt	Cải thảo xào	Dưa hấu	Sữa	601,0	33,9	14,5	24,5	61,0	54,9	14	89,5	1,6	
5	Sáu	Mì quảng				Bánh mì	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

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)
				Tiêu chuẩn						P ⁽²⁾	Protein động vật/Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾		
1	Hai	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bầu mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh mì	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Chả cá thu sốt cà chua	Canh chua thơm cà nấu giá	Su su xào tôm	Dưa hấu	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Thịt chiên trứng	Canh rau cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh xèo	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà chiên nước mắm	Canh khoai thịt	Cải thảo xào	Dưa hấu	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	89.5	1.6
5	Sáu	Mì quảng				bánh mì	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	91.5	1.3

Đà Nẵng, ngày 22 tháng 11 năm 2024

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.