

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 xố	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																
1	Hai	Cơm	Đậu phụ kho thịt	Canh bí đỏ	Cải thảo xào	Bánh	Sữa	454.2-605.6	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-85.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
2	Ba	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Cơm	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su xào	Chuối	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu		Bún 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

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 ⁽²⁾ (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	Đậu phụ kho thịt	Canh bí đỏ	Cải thảo xào	Bánh	Sữa	532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-85.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
2	Ba	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Cơm	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su xào	Chuối	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu		Bún 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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (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														
						618.8-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-85.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0

1	Hai	Cơm	Đậu phụ kho thịt	Canh bí đỏ	Cải thảo xào	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Cơm	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su xào	Chuối	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu		Bún bò			Bánh	Sữa	561.0	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.