

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 16-20.12.2024)

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 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	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt kho đậu khuôn	Canh bí đỏ	Cải thảo xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Tôm rim thịt	Canh rau ngót nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Chả cá chiên	Canh chua giá	Su Su xào	Bánh	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh khoai thịt	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu		Phở			Chuối	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 6-9 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								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 kho đậu khuôn	Canh bí đỏ	Cải thảo xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Tôm rim,thịt	Canh rau ngót nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Chả cá chiên	Canh chua giá	Su Su xào	Bánh	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh khoai mỡ nấu thịt	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu		Phở			Chuối	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)
										P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn								613.6-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-55.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt kho đậu khuôn	Canh bí đỏ	Cải thảo xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Tôm rim thịt	Canh rau ngót nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Chả cá chiên	Canh chua giá	Su Su xào	Bánh	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh khoai mỡ nấu thịt	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu		Phở			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

Đà Nẵng, ngày 13 tháng 12 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.