

1	Hai	Cơm	Thịt kho trứng	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	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su xào	Chuối	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Dưa hấu	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

Đà Nẵng, ngày 20 tháng 12 năm 2024

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

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.

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 23-12 đến 27-12-2024)

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

T. 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								454.2-505.6	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 kho trứng	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	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su xào	Chuối	Sữa									
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Dưa hấu	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
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

Bảng 1. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn chế độ dinh dưỡng 6 bữa																
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	60.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt kho trứng	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	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su xào	Chuối	Sữa									
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Dưa hấu	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
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

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							618.0-824.0	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