

1	Hai	Bún bò				Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Bánh canh				Dưa hấu	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Mì Quảng				Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Nghỉ tết						573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu							581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Lập bảng

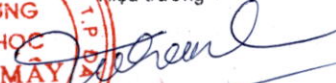


Nguyễn Thị Thanh Thu

Đà Nẵng, ngày 17 tháng 01 năm 2025



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 20-01 đến 22-01-2025)

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	85.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Bún bò				Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Bánh canh				Dưa hấu	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Mì Quảng				Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Nghỉ tết						573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu							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 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								632.5-710.0	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
1	Hai	Bún bò				Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Bánh canh				Dưa hấu	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Mì Quảng				Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Nghỉ tết						573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu							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								618.6-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 45.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0