

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 03-07/02/2025)

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

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 hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁶⁾ (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	50.0-55.0	≥ 10	88.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Phở				Dưa hấu	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 cà nấu giã	Su su xào tôm	Bánh	Sữa Grow	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Thịt bằm kho trứng cút	Canh rau cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh gạo	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	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bầu mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh ca rô	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 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 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	50.0-55.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Phở				Dưa hấu	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt cà chua	Canh chua thơm cà nấu giã	Su su xào tôm	Bánh	Sữa Grow	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Thịt bằm kho trứng cút	Canh rau cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh gạo	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	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bầu mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh ca rô	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								618.6-824.8	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	Phở				Dưa hấu	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 cà nấu giá	Su su xào tôm	Bánh	Sữa Grow	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Thịt bằm kho trứng cút	Canh rau cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh gạo	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	Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bầu mồng tơi nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh ca rô	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

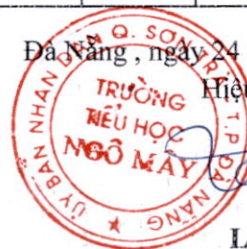
Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

Đà Nẵng, ngày 24 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.