

1	Hai	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Xiêu mại sốt cà	Canh cà chua giá nấu thịt bò	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Cá Thu sốt cà chua	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt nạc	Cải thảo thịt	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu		Bánh canh			Dưa hấu	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 07 tháng 02 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 10-14.02.2025)

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	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4	
2	Ba	Cơm	Xiêu mại sốt cà	Canh cà chua giá nấu thịt bò	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4	
3	Tư	Cơm	Cá Thu sốt cà chua	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4	
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt nạc	Cải thảo thịt	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4	
5	Sáu		Bánh canh			Dưa hấu	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

1. 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								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 lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Xiêu mại sốt cà	Canh cà chua giá nấu thịt bò	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Cá Thu sốt cà chua	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh khoai tây cà rốt nấu thịt nạc	Cải thảo thịt	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu		Bánh canh			Dưa hấu	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⁾				
Yêu chuẩn								618.8-824.8	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