

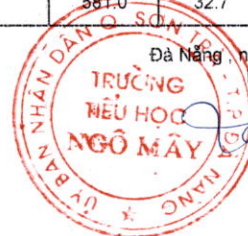
1	Hai	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Xiêu mại xốt cà	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá chiên	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Bí ngò xào	Bánh	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	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu		Cháo			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 21 tháng 03 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 24-28.03.2025)

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 ⁽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 thịt	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 rau ngót, mướp nấu tôm	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4	
3	Tư	Cơm	Chả cá chiên	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	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4	
5	Sáu		Cháo			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

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								532.6-716.0	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 thịt	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 rau ngót, mướp nấu tôm	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá chiên	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	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu		Cháo			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⁾			
Tiêu chuẩn								616.6-824.6	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