

1	Hai	NGHỈ LỄ						581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
2	Ba	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh rong biển	Su su xào tôm	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Chả cá chiên	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Chuối	Sữa	559.1	31.5	17.2	21.2	61.9	52.9	14	88.6	1.5
5	Sáu		Bún bò			Bánh	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 04 tháng 04 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 07-04 đến 11-04-2025)

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	
NGHỈ LỄ									581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
1	Hai																
2	Ba	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh rong biển	Su su xào tôm	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3	
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4	
4	Năm	Cơm	Chả cá chiên	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Chuối	Sữa	559.1	31.5	17.2	21.2	61.9	52.9	14	88.6	1.5	
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

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								632.0-710.0	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
NGHỈ LỄ								581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
1	Hai							543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh rong biển	Su su xào tôm	Bánh	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	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	559.1	31.5	17.2	21.2	61.9	52.9	14	88.6	1.5
4	Năm	Cơm	Chả cá chiên	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3
5	Sáu	Bún bò					Bánh	Sữa								

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								218.6-524.8	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