

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 22-05-2023 đến ngày 27-05-2023

Nhóm nhà tre (trưa - xế)

Mẫu 1

S T T	Tên thực phẩm	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Cộng			BQ 1	Chất đạm (g)		Chất béo (g)		Chất đường (g)	Calo (Kcal)	Thực đơn
		22/05	23/05	24/05	25/05	26/05			5	330	suất (g) / ngày	Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật			
1	Cà chua(VDD)	0.40			0.60				1.00	3.00		0.02			0.15	0.67	Thứ 2: 22-05-2023	
2	Đậu Hà Lan(VDD)	0.20		0.30	0.20				0.70	2.10		0.14		0.01	0.25	1.59	Bữa sáng : - Uống sữa.- Cháo mực, đậu xanh, cà rốt, hành ngò.	
3	Nấm rơm	0.20			0.30				0.50	1.50		0.05		0.05	0.07	0.92	Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thu sốt cà chua, đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, su hào.- Mặn 2: Cải thảo xào thịt heo.- Canh: Soup khoai tây, cà rốt, su su, thịt heo, hành ngò.- Tráng miệng: Nước chanh dây.	
4	Hành Tây(VDD)	0.49	0.49	0.60	0.40	0.70			2.68	8.13		0.15		0.01	0.76	3.69	Bữa chính chiều : - Mì trứng nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miệng: Chuối cau, Yacurt.	
5	Su hào	0.40							0.40	1.29		0.04			0.10	0.56	Thứ 3: 23-05-2023	
6	Cải thảo	0.70							0.70	2.26		0.02			0.06	0.32	Bữa sáng : - Phở bò, cà rốt, sà lách, hành ngò.- Bánh hỏi, thịt bằm- Bánh flan.	
7	Khoai tây(VDD)	0.40	0.70		0.60	1.50			3.80	9.81		0.20		0.01	2.15	9.46	Bữa trưa : - Mặn 1: Cà ri tôm, thịt, cà rốt, khoai tây, khoai lang.- Mặn 2: Tôm tắt- bột chiên.- Canh: Cải bó xôi, cà rốt, thịt heo.- Tráng miệng: Nước tắc.	
8	Carrot(VDD)	0.40	0.60	0.60	0.40	1.00			3.00	9.14		0.14		0.02	0.83	3.99	Bữa chính chiều : - Bún mực.- Tráng miệng: Yacurt, thanh long.	
9	Su su	0.40							0.40	1.29		0.01			0.06	0.29	Thứ 4: 24-05-2023	
10	Rau sà lách	0.20	0.20		0.20				0.60	1.82		0.03		0.01	0.04	0.33	Bữa sáng : Món 1: Bánh canh cua, bột gạo. Uống sữa.	
11	Hành lá(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10			0.50	1.52		0.02			0.08	0.40	Bữa trưa : Mặn 1: Thịt gà xào tứ đổ (đậu cove, đậu trắng, Hà Lan, đậu phộng). Bắp cải, cà rốt xào thịt heo.Canh: cua rau đay, mồng tơiTráng miệng: Nước chanh	
12	Rau ngò	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10			0.50	1.52		0.04			0.01	0.20	Bữa chính chiều : Hủ tiếu Nam Vang (tôm, gan, tím, tần ô) thanh long.Đu đủ, yacurt, sữa bột	
13	Hành củ tươi(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10			0.50	1.52		0.02			0.08	0.43	Thứ 5: 25-05-2023	
14	Tỏi	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10			0.50	1.52		0.09			0.36	1.79	Bữa sáng : Món 1: Súp cua, nấm tuyết Uống sữa	
15	Chanh	0.72			0.81				1.53	4.64		0.04		0.01	0.28	1.33	Bữa trưa : Canh: Tăn ô cá sasa.Mặn 1: Lươn um (khoai tây, cà rốt, đậu hà Lan, hành tây, tia tô). Mặn 2: Thịt ba rọi xào chua ngọt.Tráng miệng: nước chanh dây, Yacurt.	

16	Chuối cau	1.44						1.80		3.24	10.27			0.32				6.79	28.43	Bữa chính chiều : Nui, tôm, thịt, salad. Thanh long. yaourt, sữa
17	Gạo tẻ(VDD)	3.20	3.50	3.50	4.00	1.22		1.80		15.42	46.46			3.67		0.46		35.27	159.92	Thứ 6: 26-05-2023
18	Yaourt	6.00	6.00	6.00	7.00					25.00	75.18	2.48	2.78					2.71	45.79	Bữa sáng : - Cá thác lát nấu bún, thì là, sà lách.-Sữa bột
19	Đường cát		0.30	0.90	0.70	1.00					8.68			0.10				8.22	33.24	Bữa trưa : Mặn 1: Khoai tây chiên, Cá viên chiên, cơm chiên dương châu, tôm chiên, xúc xích chiên, bắp luộc, hủ tiú bò kho, cải thìa sốt.- Tráng miệng: Nước cam
20	Mì sợi(VDD)	0.80								0.80	2.58			0.28		0.02		1.92	9.03	Bữa chính chiều : - Cháo tôm, thịt, khoai tây cà rốt- Tráng miệng: Yaourt, chuối cau.
21	Cá thu(VDD)	0.60								0.60	1.94	0.35	0.20						3.20	
22	Thịt nạc dăm	0.80	0.70	0.70	0.90	0.90		0.90		4.00	12.15	2.01	2.61						31.54	
23	Tôm đồng(VDD)	0.36	0.81	0.27	0.54	1.80		1.80		3.78	11.58	2.13	0.21						10.40	
24	Nước mắm	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50		0.50		2.50	7.59	0.54							2.16	
25	Muối	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30		0.30		1.50	4.56									
26	Dầu thực vật	0.45	0.25	0.35	0.45	0.30		0.30		1.80	5.46					5.41			48.69	
27	Đậu trắng hạt (Đậu tấy)(VDD)	0.30	0.40	0.30	0.40					1.40	4.20			0.97		0.09		2.41	14.35	
28	Dầu cá Raneer	0.35	0.46	0.50	0.50					1.81	5.42		5.42						48.77	
29	Sữa bột	1.40	1.20	0.80	0.80					4.20	12.79	3.46	3.33					4.86	63.18	
30	Khoai lang(VDD)		0.70							0.70	2.12			0.02				0.63	2.64	
31	Cơm dừa già		0.56							0.56	1.69			0.08		0.61		0.10	6.22	
32	Cary bột		0.01							0.01	0.03							0.02	0.10	
33	Sà cây		0.18							0.18	0.55					0.01		0.10	0.49	
34	Cải bó xôi		0.70							0.70	2.12			0.04				0.09	0.52	
35	Rau răm(VDD)		0.10							0.10	0.30			0.01				0.02	0.14	
36	Quả thanh long		1.98							1.98	6.00			0.08				0.63	2.83	
37	Tắc		0.72			0.27				0.99	3.03			0.03				0.17	0.77	
38	Giò sống		0.30							0.30	0.91	0.20	0.05						1.23	
39	Bột mì(VDD)		0.10			0.10				0.20	0.62			0.07		0.01		0.45	2.14	
40	Bột ngô vàng(VDD)		0.10			0.10				0.20	0.62			0.05		0.02		0.46	2.26	
41	Trứng vịt(VDD)		0.18			0.72				0.90	2.80	0.36	0.34					0.08	4.80	

70	Chà lụa					0.20		0.20	0.63	0.13		0.03			0.85	
71	Xúc xích(VDD)					2.00		2.00	6.25	1.70		2.96			33.46	
72	Thịt bò loại 1(VDD)					1.20		1.20	3.75	0.79		0.14			4.43	
73	Rau ngò gai					0.08		0.08	0.25		0.01			0.01	0.05	
74	Bắp tươi					2.00		2.00	6.25		0.26		0.14	2.48	12.22	
75	Giá vị bỏ kho					0.01		0.01	0.03				0.02	0.01	0.28	
76	Gạo tẻ					0.99		0.99	3.09		0.24		0.03	2.36	10.69	
77	Cải thìa(VDD)					0.60		0.60	1.88		0.03			0.08	0.45	
78	Sốt Mayonnaise					0.10		0.10	0.31				0.24		2.19	

Tổng cộng (g) :																16.10	8.99	18.83	7.70	88.25	692.19
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :																21	14	28	12	125	1,000
Tỷ lệ từng loại (%) :																76.67	64.21	67.25	64.17	70.6	69.22
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :																64.17	35.83	70.98	29.02		
Tỷ lệ đạt (%) :																71.69		66.32	70.6	69.22	
Tỷ lệ P-L-G (%) :																14.50		34.49		51.00	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :																14		36		50	

Tổng số tiền chi trong tuần :	10,962,127
Bình quân chi 1 suất :	33,219
Giá thành 1 Calo :	47.99

Người lập bảng

Phạm Thị Mai Trang

KT. Hiệu trưởng \r\nPhó Hiệu trưởng

HIỆU TRƯỞNG

