

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 15-19.09.2025)

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 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	Xíu mại sốt cà	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su cà rốt xào thịt	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 rau tơi nấu tôm	Bí ngô xào	Ôi	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	Búp su xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
5	Sáu		Bún bò			Chuối	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

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	Xíu mại sốt cà	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su cà rốt xào thịt	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 rau tơi nấu tôm	Bí ngô xào	Ôi	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	Búp su xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
5	Sáu		Bún bò			Chuối	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		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	Cơm	Xiêu mại sốt cà	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Dưa hấu	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Su su cà rốt xào thịt	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 rau tơi nấu tôm	Bí ngô xào	Ôi	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	Búp su xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
5	Sáu		Bún bò			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Lập bảng


Nguyễn Thị Thanh Thu

Đã Nẵng, ngày 12 tháng 09 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.