

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 13-10 đến 17-10-2025)

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 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 kho đậu khuôn	Canh rong biển	Su su xào	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu tây xào	Chuối	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Bún chả cá			Dưa	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

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn chế độ dinh dưỡng:

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 kho đậu khuôn	Canh rong biển	Su su xào	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu tây xào	Chuối	Sữa									
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Rau ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Bún chả cá			Dưa	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

								Năng	Đáp ứng	Tỷ lệ (%)	Tổng số	Tổng	Hàm
									nhu cầu			lượng	lượng

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng		lượng ⁽¹⁾ (kcal)	hàng ngày (%)	P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾	nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
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	Thịt kho đậu khuôn	Canh rong biển	Su su xào	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Cá thu sốt cà	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu tây xào	Chuối	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	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
4	Năm	Cơm	Thịt xay kho trứng cút	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
5	Sáu		Bún chả cá			Dưa	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 10 tháng 10 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.