

4	Năm	Cơm	Tổng giá không thuế	Cà phê không thuế	Bưởi sữa	Bánh	Sữa	578.0	32.8	15.0	22.2	62.9	63.6	16	61.9	14
5	Sau		Bún bò			Cháo	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	51.6	13

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

Đà Nẵng, ngày 31 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.

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 03-07.11.2025)

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 lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Xíu mại sốt cà	Canh rong biển nấu tôm	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	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 bầu 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	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 hàng 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 lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Xíu mại sốt cà	Canh rong biển nấu tôm	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	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 bầu 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	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 hàng 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	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Xíu mại sốt cà	Canh rong biển nấu tôm	Su su cà rốt xào thịt	Dưa hấu	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 bầu nấu tôm	Bí ngô xào	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4