

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 05-09/12/2026)

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 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								454.2-605.8	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 heo kho trứng	Canh chua giá nấu thịt bò	Đậu cove xào	Dưa hấu	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt tỏi mắm	Rong biển	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa									
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào		Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt kho tôm	Canh Su búp nấu thịt	Su su cà rốt xào tôm	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Phở 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 heo kho trứng	Canh chua giá nấu thịt bò	Đậu cove xào	Dưa hấu	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt tỏi mắm	Rong biển	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào		Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6

4	Năm	Cơm	Thịt kho tôm	Canh Su búp nấu thịt	Su su cà rốt xào tôm	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Phở 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	ráng miến		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 heo kho trứng	Canh chua giá nấu thịt bò	Đậu cove xào	Dưa hấu	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt tỏi mắm	Rong biển	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào		Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
4	Năm	Cơm	Thịt kho tôm	Canh Su búp nấu thịt	Su su cà rốt xào tôm	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Phở bò			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Sơn Trà, ngày 31 tháng 12 năm 2025

Lập bảng

Nguyễn Thị Thanh Thu



KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Lê Đình Thị Ngo

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.