

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 12-01-2026 đến 16-01-2026)

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	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 xay kho trứng cút	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	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	Thịt bò kho	Cánh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá kho thịt	Canh rong biển	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Gà chiên mắm	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 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 miện		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 xay kho trứng cút	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	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	Thịt bò kho	Cánh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá kho thịt	Canh rong biển	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Gà chiên mắm	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 bò			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

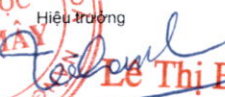
III. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 10-11 tuổi

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miện		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	Thịt xay kho trứng cút	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	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	Thịt bò kho	Cánh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4
3	Tư	Cơm	Chả cá kho thịt	Canh rong biển	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Gà chiên mắm	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 bò			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Đà Nẵng, ngày 09 tháng 01 năm 2026

Lập bảng




Tiểu học
NGÔ MÂY
Hiệu trưởng

Lê Thị Em