

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 19-23/01/2026)

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 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 trứng	Canh ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Chuối	Bánh	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Cá thu sốt cà chua	Canh chua thơm cà nấu giá	Su su xào tôm	Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Tôm, thịt kho	Canh củ	Đậu tây xào	Bánh	Đậu hũ	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh rau toi nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu	Bánh canh				Dưa hấu	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 miệ	Ăn xế	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 kho trứng	Canh ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Chuối	Bánh	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Cá thu sốt cà chua	Canh chua thơm cà nấu giá	Su su xào tôm	Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Tôm, thịt kho	Canh củ	Đậu tây xào	Bánh	Đậu hũ	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh rau toi nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu	Bánh canh				Dưa hấu	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 nhu cầu	Tỷ lệ (%)	Tổng số	Tổng lượng	Hàm
--	--	--	--	--	--	--	--	------	-----------------	-----------	---------	------------	-----

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xé	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 trứng	Canh ngót, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Chuối	Bánh	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Cá thu sốt cà chua	Canh chua thơm cà nấu giá	Su su xào tôm	Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Tôm, thịt kho	Canh củ	Đậu tây xào	Bánh	Đậu hũ	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà kho gừng	Canh rau tơi nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu	Banh canh				Dưa hầu	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

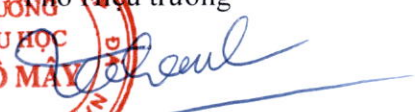
Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

Đà Nẵng, ngày 16 tháng 01 năm 2026

Phó 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.