

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								454,2-606,6	30,0-40,0	13,0-20,0	≥ 48,0	20,0-30,0	50,0-65,0	≥ 10	88,0-140,0	≤ 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	Chả cá viên sốt tương	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Nghỉ tết DL	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
5	Sáu		Bún bò			Dưa	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

NGHỈ TẾT DƯƠNG LỊCH

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 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								632.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 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	Chả cá viên sốt tương	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Nghỉ tết DL	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
5	Sáu		Bún bò			Dưa	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

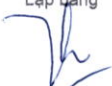
NGHỈ TẾT DƯƠNG LỊCH

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 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								610.0-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 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	Chả cá viên sốt tương	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	543.1	30.7	17.7	21.2	61.4	53.9	18	92.1	1.4

3	Tu	Cơm	Gà chiên mắm	Canh cải ngọt nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
4	Năm	Nghỉ tết DL	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
5	Sáu		Bún bò			Dưa	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	51.3	50.8	13	91.5	1.3

Lập bảng


Nguyễn Thị Thanh Thu

Đà Nẵng, ngày 26 tháng 12 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.

NGHỈ TẾT DƯƠNG LỊCH