

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng		lượng ⁽¹⁾ (kcal)	hằng 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	Cháo	Cháo xương thịt			Bánh		593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh rau cải ngọt	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Bắp su cà rốt xào	Chuối	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu		Mì Quảng			Bánh	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

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.

Đã Nẵng, ngày 24 tháng 01 năm 2026



Hiệu trưởng

Lê Thị Em

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 26-30.01.2026)

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	Cháo	Cháo xương thịt				Bánh	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh rau cải ngọt	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Bắp su cà rốt xào	Chuối	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
5	Sáu		Mì Quảng			Bánh	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 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	Cháo	Cháo xương thịt				Bánh	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh rong biển	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	669.0	37.7	13.7	27.9	58.3	51.1	18	92.5	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh rau cải ngọt	Đậu tây xào	Bánh	Sữa	578.0	32.6	15.0	22.2	62.9	53.6	15	90.5	1.4
4	Năm	Cơm	Thịt bò kho cà rốt	Canh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Bắp su cà rốt xào	Chuối	Sữa	563.0	31.7	15.3	22.8	62.0	49.0	15	88.5	1.4
5	Sáu		Mì Quảng			Bánh	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
--	--	--	--	--	--	--	--	------	--------------------	-----------	---------	---------------	-----