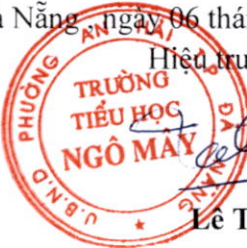


STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Ăn xé	lượng ⁽¹⁾ (kcal)	hàng ngày (%)	P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾	nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
Tiêu chuẩn								618.6-824.8	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Thịt kho trứng	Canh ngọt, mướp nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba		Bún bò			Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Chả cá sốt mắm tương	Canh chua	Su su xào	Chuối	Bánh	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà chiên mắm	Canh rau cải 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 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 06 tháng 02 năm 2026



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.

THỰC ĐƠN TUẦN(Ngày 09-13/02/2026)

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								454.2-605.6	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	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba		Bún bò			Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Chả cá sốt mắm tương	Canh chua	Su su xào	Chuối	Bánh	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà chiên mắm	Canh rau cải 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 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								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	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba		Bún bò			Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư	Cơm	Chả cá sốt mắm tương	Canh chua	Su su xào	Chuối	Bánh	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Thịt gà chiên mắm	Canh rau cải 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
--	--	--	--	--	--	--	--	------	-----------------	-----------	---------	------------	-----