

## THỰC ĐƠN TUẦN( Ngày 16-20/03/2026)

### 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 xế	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)		
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>					
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 heo kho đậu khuôn	Canh rau tươi, mướp nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3		
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt tỏi mắm	Rong biển	Đậu tây xào	Dưa	Sữa											
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh bí xanh, bắp mĩ nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	Bánh	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4		
4	Năm	Cơm	Thịt kho trứng cút	Canh Su búp nấu thịt	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7		
5	Sáu		Cơm gà			Chuối	Bánh	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 xế	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)		
										P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>					
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 heo kho đậu khuôn	Canh rau tươi, mướp nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3		
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt tỏi mắm	Rong biển	Đậu tây xào	Dưa	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4		
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh bí xanh, bắp mĩ nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6		

4	Năm	Cơm	Thịt kho trứng cút	Canh Su búp nấu thịt	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Cơm gà			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 miệng	Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại)	Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g)	Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g)	
									P <sup>(2)</sup>	Protein động vật/ Protein tổng	L <sup>(2)</sup>	G <sup>(2)</sup>				
<b>Tiêu chuẩn</b>								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 heo kho đậu khuôn	Canh rau tươi, mướp nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	543.0	30.6	17.6	21.1	61.3	53.8	17	92.0	1.3
2	Ba	Cơm	Chả cá sốt tỏi ớt	Rong biển	Đậu tây xào	Dưa	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Gà chiên mắm	Canh bí xanh, bắp mĩ nấu tôm	Su su cà rốt xào tôm	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
4	Năm	Cơm	Thịt kho trứng cút	Canh Su búp nấu thịt	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Cơm gà			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Sơn Tra, ngày 13 tháng 03 năm 2026

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu



Hiệu trưởng

Lê hij Em

Ghi chú:

- <sup>(1)</sup> Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.  
<sup>(2)</sup> Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.  
<sup>(3)</sup> Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.  
<sup>(4)</sup> Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.  
<sup>(5)</sup> Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.