

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	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								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 rau ngót, mướp nấu tôm	Su su xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Thịt bò kho	Cánh bí xanh, bắp mỳ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư		Bánh canh			Dua hấu	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Tôm kho thịt	Canh rong biển	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
5	Sáu		Cơm gà			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Đà Nẵng ngày 17 tháng 04 năm 2026

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu



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 20-24/04/2026)

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 ⁽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 rau ngót, mướp nấu tôm	Su su xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Thịt bò kho	Cánh bí xanh, bắp mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư		Bánh canh			Dưa hấu	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6
4	Năm	Cơm	Tôm kho thịt	Canh rong biển	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
5	Sáu		Cơm gà			Chuối	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 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 rau ngót, mướp nấu tôm	Su su xào	Bánh	Sữa	604.0	34.0	17.6	24.1	58.3	50.0	13	89.0	1.5
2	Ba	Cơm	Thịt bò kho	Cánh bí xanh, bắp mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	653.0	36.8	14.2	29.2	56.6	57.5	13	88.0	1.3
3	Tư		Bánh canh			Dưa hấu	Sữa	553.0	31.2	15.9	22.1	62.0	49.6	15	88.0	1.0
4	Năm	Cơm	Tôm kho thịt	Canh rong biển	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	601.0	33.9	14.5	24.5	61.0	54.9	14	89.5	1.6