

## THỰC ĐƠN TUẦN( Ngày 04-08/05/2026)

### 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>			
<b>Tiêu chuẩn</b>								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 tiêu	Canh chua giá nấu thịt bò	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	Gà chiên mắm	Canh rong biển	Đậu cove xào	Chuối	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Canh rau ngót, mướp 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	Cơm	Trứng rán thịt	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	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 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>			
<b>Tiêu chuẩn</b>								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 tiêu	Canh chua giá nấu thịt bò	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	Gà chiên mắm	Canh rong biển	Đậu cove xào	Chuối	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6

4	Năm	Cơm	Trứng rán thịt	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
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

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	răng miệng		Năng lượng <sup>(1)</sup> (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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 tiêu	Canh chua giá nấu thịt bò	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	Gà chiên mắm	Canh rong biển	Đậu cove xào	Chuối	Sữa	557.0	31.4	17.1	21.1	61.8	52.8	13	88.5	1.4
3	Tư	Cơm	Thịt bò kho	Canh rau ngót, mướp nấu tôm	Bí đỏ xào	Bánh	Sữa	573.0	32.3	14.6	21.7	63.7	54.8	15	96.0	1.6
4	Năm	Cơm	Trứng rán thịt	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào thịt	Bánh	Sữa	581.0	32.7	15.7	23.2	61.1	53.4	13	95.0	1.7
5	Sáu		Bánh canh			Dưa hấu	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3

Sơn Trà, ngày 29 tháng 04 năm 2026

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu

Nhiệm trường



Lê Thị 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.