

**THỰC ĐƠN TUẦN( Ngày 27.04 - 01-05.2026)**

**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		Nghỉ lễ 10/3													
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
3	Tư		Bún bò			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3
4	Năm		Nghỉ lễ 30/4													
5	Sáu		Nghỉ lễ 01/05													

**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		Nghỉ lễ 10/3													
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4
3	Tư		Bún bò			Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3
4	Năm		Nghỉ lễ 30/4													
5	Sáu		Nghỉ lễ 01/05													

**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 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>								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		Nghỉ lễ 10/3													
2	Ba	Cơm	Thịt lợn kho trứng	Canh bí xanh bắp Mỹ nấu tôm	Khoai tây xào	Bánh	Sữa	593.0	33.4	16.6	23.4	60.0	54.5	15	88.0	1.4

3	Tư	Bún bò		Chuối	Sữa	581.0	32.7	13.8	24.8	61.3	50.8	13	91.5	1.3
4	Năm	Nghỉ lễ 30/4												
5	Sáu	Nghỉ lễ 01/05												

Lập bảng



Nguyễn Thị Thanh Thu



Đà Nẵng, ngày 24 tháng 4 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.

