

UBND QUẬN TÂN PHÚ  
TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN THỊ ĐIỂM

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ  
TUẦN 10 - NĂM HỌC 2024-2025

| MÓN            | thứ Hai<br>11/11/2024               | thứ Ba<br>12/11/2024                | thứ Tư<br>13/11/2024                       | thứ Năm<br>14/11/2024             | thứ Sáu<br>15/11/2024   |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| MẶN            | Trứng<br>đúc thịt,<br>hành tây      | Thịt ba rọi<br>rim ngũ vị<br>(mới)  | Cá cò kho sả                               | Gà giòn<br>chấm<br>xốt<br>mè rang | Hủ tíu thịt gà          |
| CANH           | Cải thảo,<br>cà rốt nấu thịt        | Nghêu<br>nấu chua                   | Canh chua<br>rau muống,<br>già<br>nấu thịt | Bí xanh,<br>nấm<br>kim châm       | 0                       |
| XÀO            | Bông cải,<br>bắp non<br>xào thịt gà | Củ quả,<br>trứng luộc<br>xóc xốt mè | Mướp<br>xào thịt gà                        | Cải thảo,<br>cà rốt<br>xào đậu hũ | 0                       |
| TRÁNG<br>MIỆNG | chuối cau                           | Thanh long                          | Dưa hấu                                    | Thanh long                        | chuối cau               |
| XÉ             | Canh bún                            | Rau câu<br>nhân nhục<br>75g         | Mì gói<br>nấu thịt heo                     | Bánh<br>bông lan<br>chà bông 30g  | Bánh mì<br>chà bông 30g |

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA  
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN  
MIỀN NAM TUẦN 10 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

| Món chính | Món mặn                 | Món canh                      | Món xào                      | Tráng miệng |
|-----------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|
| Cơm       | Trứng đúc thịt hành tây | Canh cải thảo cà rốt nấu thịt | Bông cải bắp non xào thịt gà | Chuối       |

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

|                                                    | Năng lượng <sup>(1)</sup> | Protein <sup>(2)</sup> (%) | Protein động vật/<br>Protein tổng (%) | Lipid <sup>(2)</sup> (%) | Glucid <sup>(2)</sup> (%) | Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại) | Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g) | Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g) |
|----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)        | 532.5 - 710KCAL           | 13 - 20                    | ≥ 48                                  | 20- 30                   | 50 - 65                   | ≥ 10                                      | 86 - 140                                 | ≤ 2.0                             |
|                                                    | 30 - 40%                  |                            |                                       |                          |                           |                                           |                                          |                                   |
| GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI) | 684KCAL                   | 13.9                       | 54                                    | 29.1                     | 57.1                      | 15                                        | 96                                       | 1.5                               |
|                                                    | 38.5%                     |                            |                                       |                          |                           |                                           |                                          |                                   |

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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

| Tên món ăn                    | Nhóm tuổi             |                          |                       |                          |                       |                          |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
|                               | 6-7 Tuổi              |                          | 8-9 Tuổi              |                          | 10-11 Tuổi            |                          |
|                               | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) |
| Cơm                           | 201                   | 295.1                    | 235                   | 345.8                    | 273                   | 402.3                    |
| Trứng đúc thịt hành tây       | 60                    | 148.7                    | 70                    | 174.2                    | 81                    | 202.7                    |
| Canh cải thảo cà rốt nấu thịt | 175                   | 47.7                     | 205                   | 55.9                     | 238                   | 65.0                     |
| Bông cải bắp non xào thịt gà  | 39                    | 41.4                     | 46                    | 48.5                     | 54                    | 56.4                     |
| Chuối                         | 51                    | 51.1                     | 60                    | 59.9                     | 70                    | 69.7                     |
| TỔNG KHỐI LƯỢNG               | 526                   |                          | 616                   |                          | 716                   |                          |

Ghi chú: <sup>(1)</sup> ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín  
Nhà trường có thể điều chỉnh khối lượng thực phẩm sau khi nấu chín cho mỗi học sinh với tỷ lệ sai số là ± 5%  
<sup>(2)</sup> NL (KCAL): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA  
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN  
MIỀN NAM TUẦN 10 THỨ 3

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

| Món chính | Món mặn                      | Món canh                  | Món xào                             | Tráng miệng |
|-----------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------|
| Cơm       | Thịt ba rọi rim ngũ vị (mới) | Canh nghêu nấu chua (mới) | Củ quả, trứng luộc xóc xốt mè (mới) | Quýt        |

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

|                                                    | Năng lượng <sup>(1)</sup> | Protein <sup>(2)</sup> (%) | Protein động vật/ Protein tổng (%) | Lipid <sup>(2)</sup> (%) | Glucid <sup>(2)</sup> (%) | Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại) | Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g) | Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g) |
|----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)        | 532.5 - 710KCAL           | 13 - 20                    | ≥ 48                               | 20- 30                   | 50 - 65                   | ≥ 10                                      | 86 - 140                                 | ≤ 2.0                             |
|                                                    | 30 - 40%                  |                            |                                    |                          |                           |                                           |                                          |                                   |
| GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI) | 693KCAL                   | 15                         | 55.4                               | 29.4                     | 55.5                      | 17                                        | 94.5                                     | 1.9                               |
|                                                    | 39%                       |                            |                                    |                          |                           |                                           |                                          |                                   |

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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

| Tên món ăn                          | Nhóm tuổi             |                          |                       |                          |                       |                          |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
|                                     | 6-7 Tuổi              |                          | 8-9 Tuổi              |                          | 10-11 Tuổi            |                          |
|                                     | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) |
| Cơm                                 | 201                   | 295.1                    | 235                   | 345.8                    | 273                   | 402.3                    |
| Thịt ba rọi rim ngũ vị (mới)        | 55                    | 154.8                    | 65                    | 181.4                    | 76                    | 211.0                    |
| Canh nghêu nấu chua (mới)           | 248                   | 43.2                     | 291                   | 51.0                     | 339                   | 58.8                     |
| Củ quả, trứng luộc xóc xốt mè (mới) | 66                    | 87.8                     | 77                    | 102.8                    | 90                    | 119.6                    |
| Quýt                                | 26                    | 10.2                     | 30                    | 12.0                     | 35                    | 14.0                     |
| TỔNG KHỐI LƯỢNG                     | 596                   |                          | 698                   |                          | 813                   |                          |

Ghi chú: <sup>(1)</sup> ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín  
Nhà trường có thể điều chỉnh khối lượng thực phẩm sau khi nấu chín cho mỗi học sinh với tỷ lệ sai số là ± 5%  
<sup>(2)</sup> NL (KCAL): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA  
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN  
MIỀN NAM TUẦN 10 THỨ 4

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

| Món chính | Món mặn    | Món canh                         | Món xào          | Tráng miệng |
|-----------|------------|----------------------------------|------------------|-------------|
| Cơm       | Tôm kho sả | Canh chua rau muống giá nấu thịt | Mướp xào thịt gà | Đu đủ       |

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

|                                                    | Năng lượng <sup>(1)</sup> | Protein <sup>(2)</sup> (%) | Protein động vật/ Protein tổng (%) | Lipid <sup>(2)</sup> (%) | Glucid <sup>(2)</sup> (%) | Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại) | Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g) | Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g) |
|----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)        | 532.5 - 710KCAL           | 13 - 20                    | ≥ 48                               | 20- 30                   | 50 - 65                   | ≥ 10                                      | 86 - 140                                 | ≤ 2.0                             |
|                                                    | 30 - 40%                  |                            |                                    |                          |                           |                                           |                                          |                                   |
| GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI) | 536KCAL                   | 16.4                       | 51.4                               | 20.8                     | 62.7                      | 17                                        | 86                                       | 1.4                               |
|                                                    | 30.2%                     |                            |                                    |                          |                           |                                           |                                          |                                   |

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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

| Tên món ăn                       | Nhóm tuổi             |                          |                       |                          |                       |                          |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
|                                  | 6-7 Tuổi              |                          | 8-9 Tuổi              |                          | 10-11 Tuổi            |                          |
|                                  | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) |
| Cơm                              | 201                   | 295.1                    | 235                   | 345.8                    | 273                   | 402.3                    |
| Tôm kho sả                       | 44                    | 65.7                     | 52                    | 77.0                     | 60                    | 89.6                     |
| Canh chua rau muống giá nấu thịt | 186                   | 44.5                     | 218                   | 52.5                     | 254                   | 60.7                     |
| Mướp xào thịt gà                 | 37                    | 42.2                     | 43                    | 49.5                     | 50                    | 57.6                     |
| Đu đủ                            | 26                    | 9.5                      | 30                    | 11.2                     | 35                    | 13.0                     |
| TỔNG KHỐI LƯỢNG                  | 494                   |                          | 578                   |                          | 672                   |                          |

Ghi chú: <sup>(1)</sup> ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín  
Nhà trường có thể điều chỉnh khối lượng thực phẩm sau khi nấu chín cho mỗi học sinh với tỷ lệ sai số là ± 5%  
<sup>(2)</sup> NL (KCAL): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA  
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN  
MIỀN NAM TUẦN 10 THỨ 5

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

| Món chính | Món mặn                        | Món canh                        | Món xào                          | Tráng miệng |
|-----------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------|
| Cơm       | Gà giòn chấm sốt mè rang (mới) | Canh bí xanh nấm kim châm (mới) | Cải thảo cà rốt xào đậu hũ (mới) | Thanh long  |

II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8-9 TUỔI: **ĐÃ CÂN BẰNG**

|                                                    | Năng lượng <sup>(1)</sup> | Protein <sup>(2)</sup> (%) | Protein động vật/ Protein tổng (%) | Lipid <sup>(2)</sup> (%) | Glucid <sup>(2)</sup> (%) | Tổng số nguyên liệu <sup>(3)</sup> (loại) | Tổng lượng rau củ quả <sup>(4)</sup> (g) | Hàm lượng muối <sup>(5)</sup> (g) |
|----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)        | 532.5 - 710KCAL           | 13 - 20                    | ≥ 48                               | 20- 30                   | 50 - 65                   | ≥ 10                                      | 86 - 140                                 | ≤ 2.0                             |
|                                                    | 30 - 40%                  |                            |                                    |                          |                           |                                           |                                          |                                   |
| GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẨU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI) | 672KCAL                   | 14.9                       | 49.6                               | 27.2                     | 57.8                      | 16                                        | 126                                      | 1.9                               |
|                                                    | 37.9%                     |                            |                                    |                          |                           |                                           |                                          |                                   |

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.

III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH

| Tên món ăn                       | Nhóm tuổi             |                          |                       |                          |                       |                          |
|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
|                                  | 6-7 Tuổi              |                          | 8-9 Tuổi              |                          | 10-11 Tuổi            |                          |
|                                  | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) | ĐL <sup>(1)</sup> (g) | NL <sup>(2)</sup> (KCAL) |
| Cơm                              | 201                   | 295.1                    | 235                   | 345.8                    | 273                   | 402.3                    |
| Gà giòn chấm sốt mè rang (mới)   | 73                    | 178.5                    | 86                    | 209.1                    | 100                   | 243.3                    |
| Canh bí xanh nấm kim châm (mới)  | 214                   | 45.3                     | 251                   | 53.4                     | 292                   | 61.7                     |
| Cải thảo cà rốt xào đậu hũ (mới) | 61                    | 42.2                     | 72                    | 49.5                     | 84                    | 57.6                     |
| Thanh long                       | 26                    | 12.1                     | 30                    | 14.2                     | 35                    | 16.5                     |
| TỔNG KHỐI LƯỢNG                  | 575                   |                          | 674                   |                          | 784                   |                          |

Ghi chú: <sup>(1)</sup> ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín  
Nhà trường có thể điều chỉnh khối lượng thực phẩm sau khi nấu chín cho mỗi học sinh với tỷ lệ sai số là ± 5%  
<sup>(2)</sup> NL (KCAL): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế

