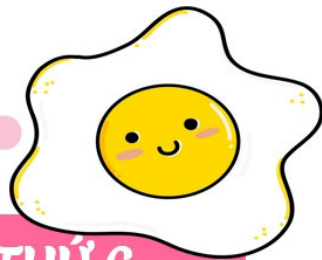




Thực đơn Tuần 32

Năm học 2023-2024



MÓN	THỨ 2 22/4/2024	THỨ 3 23/4/2024	THỨ 4 24/4/2024	THỨ 5 25/4/2024	THỨ 6 26/4/2024
Canh	Canh rau ngót nấu tôm	Canh mướp mồng tơi thịt	Canh rau lang khoai lang nấu thịt	Canh khoai mỡ nấu tôm	Canh cải ngọt khoai tây nấu thịt
Mặn	Trứng chiên bắp thịt	Xiu mại sốt cà	Thịt bò trứng xào hành tây	Cá lóc chiên sốt me	Thịt gà kho
Xào	Đậu đũa nấm hương xào thịt bò	Cải thảo xào đậu hũ	Củ sắn cà rốt xào tôm	Rau muống bắp non xào thịt	Su su nấm rơm xào thịt bò
Tráng miệng	Thanh long	Dưa hấu	Ổi	Đu đủ	Bom
Xế	Bánh Flan	Bánh cua phô mai	Rau câu phô mai	Bánh bao khoai môn	Sữa Vita Dairy

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN TRUNG TUẦN 4 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Trứng chiên bắp thịt gà	Canh rau ngót nấu tôm	Đậu đũa nấm hương xào thịt bò	Dứa / Thơm

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

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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)	595KCAL	17.9	48.5	21.7	60.3	15	90.5	1.4
	33.5%							

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.

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 ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Trứng chiên bắp thịt gà	48	103.2	56	120.9	65	140.6
Canh rau ngót nấu tôm	180	40.9	211	48.2	245	55.7
Đậu đũa nấm hương xào thịt bò	39	60.1	46	70.4	54	81.9
Dứa / Thơm	26	8.3	30	9.7	35	11.3
TỔNG KHỐI LƯỢNG	494		578		672	

Ghi chú: ⁽¹⁾ 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%
⁽²⁾ 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 TRUNG TUẦN 4 THỨ 3

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Xíu mại sốt cà	Canh mướp mỏng toi thịt gà	Cải thảo xào đậu khuôn	Dưa hấu

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

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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)	586KCAL	14.3	48	29.4	56.2	15	89	1.3
	33%							

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.

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 ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Xíu mại sốt cà	55	136.4	64	159.8	74	185.9
Canh mướp mỏng toi thịt gà	192	28.3	225	33.5	262	38.6
Cải thảo xào đậu khuôn	38	35.5	45	41.6	52	48.4
Dưa hấu	26	4.6	30	5.3	35	6.2
TỔNG KHỐI LƯỢNG	512		599		696	

Ghi chú: ⁽¹⁾ 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%
⁽²⁾ 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 TRUNG TUẦN 4 THỨ 4

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt bò trứng xào hành tây	Canh rau lang khoai lang nấu thịt	Củ sắn cà rốt xào tôm	Quýt

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

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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)	557KCAL	15.1	52.5	21.6	63.3	15	89.5	1.4
	31.4%							

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.

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 ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Thịt bò trứng xào hành tây	33	68.9	39	80.7	45	93.9
Canh rau lang khoai lang nấu thịt	166	57.6	194	67.5	226	78.6
Củ sắn cà rốt xào tôm	43	43.5	50	51.0	58	59.3
Quýt	26	10.2	30	12.0	35	14.0
TỔNG KHỐI LƯỢNG	469		548		637	

Ghi chú: ⁽¹⁾ 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%
⁽²⁾ 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 TRUNG TUẦN 4 THỨ 5

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Cá thu chiên sốt me	Canh khoai mỡ nấu tôm	Rau muống bắp non xào thịt gà	Táo ta

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

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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)	594KCAL	15.2	50.6	20.2	64.7	14	89	1.5
	33.5%							

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.

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 ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Cá thu chiên sốt me	44	87.6	51	102.7	59	119.4
Canh khoai mỡ nấu tôm	183	65.6	214	76.8	249	89.4
Rau muống bắp non xào thịt gà	45	48.6	53	56.9	62	66.3
Táo ta	26	10.2	30	12.0	35	14.0
TỔNG KHỐI LƯỢNG	499		583		678	

Ghi chú: ⁽¹⁾ 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%
⁽²⁾ 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 TRUNG TUẦN 4 THỨ 6

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt gà kho cà chua	Canh cải xanh khoai tây nấu thịt	Su su nấm rơm xào thịt bò	Thanh long

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

	Năng lượng ⁽¹⁾	Protein ⁽²⁾ (%)	Protein động vật/ Protein tổng (%)	Lipid ⁽²⁾ (%)	Glucid ⁽²⁾ (%)	Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (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)	555KCAL	15.3	51.6	22.1	62.6	15	89.5	1.5
	31.3%							

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.

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 ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)	ĐL ⁽¹⁾ (g)	NL ⁽²⁾ (KCAL)
Cơm	201	295.1	235	345.8	273	402.3
Thịt gà kho cà chua	50	67.3	58	78.8	67	91.7
Canh cải xanh khoai tây nấu thịt	191	54.2	224	63.5	261	73.8
Su su nấm rơm xào thịt bò	34	45.0	40	52.8	47	61.4
Thanh long	26	12.1	30	14.2	35	16.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	502		587		683	

Ghi chú: ⁽¹⁾ 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%
⁽²⁾ NL (KCAL): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế