



Thực đơn Tuần 36

Năm học 2023-2024



MÓN	THỨ 2 20/5/2024	THỨ 3 21/5/2024	THỨ 4 22/5/2024	THỨ 5 23/5/2024	THỨ 6 24/5/2024
Canh	Canh ngọt mướp nấu cua	Khoai môn, rau muống nấu thịt bò	Bí xanh nấu tôm	Cải ngọt nấu nghêu	Tiệc Buffet với các món: nui sườn non, cháo thịt băm, mì xào thịt heo cà rốt hành tây, gà rán, cá viên chiên, khoai tây chiên, xúc xích chiên, chuối, thanh long, nước tắc
Mặn	Sườn kho cà chua	Đậu phụ kho thịt	Thịt gà kho khoai môn	Cá thu kho thơm cà chua	
Xào	Su su nấm hương xào thịt gà	Củ sắn cà rốt xào trứng	Cải ngọt bắp non xào thịt	Khoai tây xào thịt	
Tráng miệng	Dưa hấu	Bơ	Ồi	Đu đủ	
Xế	Sữa Kun vị nhiệt đới	Bánh Flan	Sữa vita Dairy	Bánh bông lan ca dê	



THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN BẮC XUÂN-HÈ TUẦN 1 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Sườn kho cà chua	Canh rau ngót mướp nấu cua	Su su nấm hương 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 ⁽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)	630KCAL	14.4	48.5	22.9	62.6	15	89.5	1.8
	35.5%							

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
Sườn kho cà chua	64	113.4	75	132.9	87	154.6
Canh rau ngót mướp nấu cua	205	34.6	240	40.8	279	47.1
Su su nấm hương xào thịt gà	38	43.2	45	50.6	52	58.9
Chuối	51	51.1	60	59.9	70	69.7
TỔNG KHỐI LƯỢNG	559		655		761	

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 BẮC XUÂN-HÈ TUẦN 1 THỨ 3

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Đậu phụ kho thịt	Canh khoai sọ rau muống nấu thịt bò	Củ đậu cà rốt xào trứng	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)	622KCAL	17	48.2	24	59	15	90	1.4
	35%							

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
Đậu phụ kho thịt	55	121.2	65	142.0	76	165.2
Canh khoai sọ rau muống nấu thịt bò	213	70.7	250	83.4	291	96.4
Củ đậu cà rốt xào trứng	43	38.9	50	45.5	58	53.0
Dưa hấu	26	4.6	30	5.3	35	6.2
TỔNG KHỐI LƯỢNG	538		630		733	

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 BẮC XUÂN-HÈ TUẦN 1 THỨ 4

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt gà kho khoai môn	Canh bí xanh nấu tôm	Cải ngọt ngô non 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)	549KCAL	15.3	53.3	21.1	63.7	13	88.5	1.6
	30.9%							

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 khoai môn	55	87.5	65	102.5	76	119.2
Canh bí xanh nấu tôm	188	37.9	220	44.9	256	51.6
Cải ngọt ngô non xào thịt bò	44	36.3	52	42.6	60	49.5
Thanh long	26	12.1	30	14.2	35	16.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	514		602		700	

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 BẮC XUÂN-HÈ TUẦN 1 THỨ 5

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Cá thu kho dưa cà chua	Canh cải xanh nấu ngao	Khoai tây xào thịt	Củ đậu / Củ sắn

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)	564KCAL	14.1	49.9	21.4	64.5	13	88.5	1.6
	31.8%							

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 kho dưa cà chua	47	94.2	55	110.3	64	128.4
Canh cải xanh nấu ngao	201	25.6	235	30.0	273	34.9
Khoai tây xào thịt	47	58.6	55	68.7	64	79.9
Củ đậu / Củ sắn	26	7.9	30	9.2	35	10.7
TỔNG KHỐI LƯỢNG	522		610		709	

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