



Thực đơn

Tuần 34 - Năm học 2023-2024

Món	THỨ 2 06/5/2024	THỨ 3 07/5/2024	THỨ 4 08/5/2024	THỨ 5 09/5/2024	THỨ 6 10/5/2024
Canh	Bí đỏ đậu phộng nấu thịt bò	Cải thảo tần ô nấu thịt	 HS nghỉ 		Đu đủ nấu thịt
Mặn	Thịt heo kho tiêu	Thịt bò khoai lang hành tây			Thịt heo nấm rơm đậu phộng
Xào	Cải ngọt, cà rốt xào tôm	Su hào xào thịt			Rau muống giá xào thịt bò
Tráng miệng	Nho	Chuối			Bom
Xế	Sữa tươi Vinamilk	Bánh phô mai trứng muối			Bánh Flan

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN TRUNG TUẦN 6 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt heo kho tiêu	Canh bí đỏ đậu phộng nấu thịt bò	Cải ngọt cà rốt xào tôm	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)	557KCAL	17.4	53.9	21.4	61.3	14	89	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 heo kho tiêu	44	76.3	52	89.4	60	104.0
Canh bí đỏ đậu phộng nấu thịt bò	179	64.2	210	75.3	244	87.6
Cải ngọt cà rốt xào tôm	38	32.1	45	37.6	52	43.7
Củ đậu / Củ sắn	26	7.9	30	9.2	35	10.7
TỔNG KHỐI LƯỢNG	488		572		664	

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 6 THỨ 3

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt bò kho khoai lang hành tây	Canh cải thảo tần ô nấu thịt gà	Su hào xào thịt	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)	567KCAL	16.2	53.6	20.9	62.8	15	99	1.3
	31.9%							

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 bò kho khoai lang hành tây	65	81.5	76	95.5	88	111.2
Canh cải thảo tần ô nấu thịt gà	195	35.2	229	41.2	266	47.9
Su hào xào thịt	37	60.1	43	70.4	50	81.9
Thanh long	26	12.1	30	14.2	35	16.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	524		613		712	

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 6 THỨ 6

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Gà kho nấm rơm đậu phộng	Canh đu đủ nấu thịt	Rau muống giá xào thịt bò	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)	559KCAL	16.7	47.5	23	60.3	14	89	1.4
	31.5%							

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
Gà kho nấm rơm đậu phộng	64	104.8	75	122.8	87	142.9
Canh đu đủ nấu thịt	182	26.9	213	31.5	248	36.6
Rau muống giá xào thịt bò	36	46.0	42	53.8	49	62.6
Dưa hấu	26	4.6	30	5.3	35	6.2
TỔNG KHỐI LƯỢNG	509		595		692	

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