

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 ⁽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)	684KCAL	13.9	54	29.1	57.1	15	96	1.5
	38.5%							

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 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: ⁽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 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 ⁽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)	693KCAL	15	55.4	29.4	55.5	17	94.5	1.9
	39%							

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 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: ⁽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 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 ⁽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)	536KCAL	16.4	51.4	20.8	62.7	17	86	1.4
	30.2%							

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
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: ⁽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 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 ⁽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)	672KCAL	14.9	49.6	27.2	57.8	16	126	1.9
	37.9%							

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
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: ⁽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 NAM TUẦN 10 THỨ 6

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Trứng cút thịt kho nấm hương	Canh khoai mỡ nấm rơm nấu tôm	Đậu đũa cà rốt xào thịt	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 KHẤU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	640KCAL	15	48	25.1	59.9	18	91.5	1.5
	36.1%							

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 KHẤU 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 cút thịt kho nấm hương	60	117.9	70	138.1	81	160.6
Canh khoai mỡ nấm rơm nấu tôm	168	65.5	197	76.8	229	89.3
Đậu đũa cà rốt xào thịt	43	57.5	50	67.3	58	78.3
Táo ta	26	10.2	30	12.0	35	14.0
TỔNG KHỐI LƯỢNG	498		582		676	

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