



Thực đơn Tuần 32

Năm học 2023-2024



MÓN	THỨ 2 29/4/2024	THỨ 3 30/4/2024	THỨ 4 01/5/2024	THỨ 5 02/5/2024	THỨ 6 03/5/2024	THỨ 7 04/5/2024
Canh	HỌC SINH NGHỈ LỄ 30/4 VÀ 01/5  			Mồng toi, rau dền nấu nghêu	Củ cải cà chua nấu tôm	Bí xanh nấu thịt gà
Mặn				Chả cá thịt bò kho cà	Thịt gà kho bắp non	Đậu hũ nhồi chả cá kho thơm
Xào				Đậu cô ve xào thịt	Bí xanh nấm rơm xào đậu hũ	Cải ngọt xào thịt gà
Tráng miếng				Dưa hấu	Ồi	Đu đủ
Xế				Sữa Kun vị nhiệt đới	Bánh Flan	Sữa lắc

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

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Chả cá thịt bò kho cà	Canh mồng tơi rau dền nấu nhừ	Đậu cove xào thịt	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	15.9	49.5	23.6	60.5	15	89	1.4
	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
Chả cá thịt bò kho cà	68	112.3	80	131.6	93	153.1
Canh mồng tơi rau dền nấu nhừ	179	29.7	210	34.8	244	40.5
Đậu cove xào thịt	38	58.5	44	68.5	51	79.7
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
⁽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 5 THỨ 6

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt gà kho bắp non	Canh củ cải cà chua nấu tôm	Bí xanh nấm rơm xào đậu khuôn	Roi / Mận

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)	553KCAL	15.7	50	23.4	60.9	15	89.5	1.4
	31.2%							

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
Thịt gà kho bắp non	55	87.3	64	102.3	74	119.0
Canh củ cải cà chua nấu tôm	185	33.5	217	39.3	252	45.7
Bí xanh nấm rơm xào đậu khuôn	40	49.0	47	57.4	55	66.8
Roi / Mận	26	7.0	30	8.2	35	9.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	507		593		689	

Ghi chú: ⁽¹⁾ ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín
⁽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 5 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Đậu khuôn nhồi chả cá kho thơm	Canh bí xanh nấu thịt gà	Cải ngọt xào thịt heo	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)	601KCAL	15.1	48.7	26.8	58.2	14	89.5	1.4
	33.9%							

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
Đậu khuôn nhồi chả cá kho thơm	106	145.7	124	170.7	144	198.6
Canh bí xanh nấu thịt gà	195	26.8	228	31.4	265	36.5
Cải ngọt xào thịt heo	31	35.5	36	41.5	42	48.3
Quýt	26	10.2	30	12.0	35	14.0
TỔNG KHỐI LƯỢNG	559		653		759	

Ghi chú: ⁽¹⁾ ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín
⁽²⁾ NL (kcal): Năng lượng được tính dựa trên lượng thực phẩm đã sơ chế