

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ
TUẦN 20 - NĂM HỌC 2024-2025

MÓN	thứ Hai 20/01/2025	thứ Ba 21/01/2025	thứ Tư 22/01/2025	thứ Năm 23/01/2025	thứ Sáu 24/01/2025
MẶN	Thịt kho củ cải	Đậu hũ, thịt bò kho cà chua	Trứng cút, thịt kho nấm hương	Nghỉ Tết Nguyên Đán Xuân Ất Tỵ 2025	
CANH	Khoai tây, su su nấu thịt gà	Cải thảo, bí đỏ nấu thịt	Khoai sọ nấu thịt bò		
XÀO	Cải ngọt, nấm bào ngư xào thịt bò	Mướp, giá xào thịt gà	Rau muống, rau dền xào thịt gà		
TRÁNG MIỆNG	mận	chuối cau	Thanh long		
XÉ	Cá viên chiên	Hoành thánh chiên	Nước uống Cozy		

THỰC ĐƠN BỮA TRƯA
ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN
MIỀN NAM TUẦN 8 THỨ 2

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Thịt kho củ cải	Canh khoai tây su su nấu thịt gà	Cải ngọt nấm bào ngư xào tôm	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)	569KCAL	17.5	58.6	21.2	61.2	15	89	1.5
	32.1%							

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 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 kho củ cải	61	84.5	71	99.0	83	115.2
Canh khoai tây su su nấu thịt gà	189	49.1	222	57.8	258	66.9
Cải ngọt nấm bào ngư xào tôm	40	48.4	47	56.7	55	66.0
Dứa / Thơm	26	8.3	30	9.7	35	11.3
TỔNG KHỐI LƯỢNG	517		605		704	

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 NAM TUẦN 8 THỨ 3

I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Đậu hũ thịt bò kho cà chua	Canh cải thảo bí đỏ nấu thịt	Mướp giá xào mực	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	16.3	48.1	23.1	60.7	16	90	1.5
	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
Đậu hũ thịt bò kho cà chua	79	121.1	93	141.8	108	165.0
Canh cải thảo bí đỏ nấu thịt	192	38.4	225	45.0	262	52.3
Mướp giá xào mực	40	32.3	47	37.9	55	44.0
Chuối	51	51.1	60	59.9	70	69.7
TỔNG KHỐI LƯỢNG	563		660		768	

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 NAM TUẦN 8 THỨ 4

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 sọ nấu tôm	Rau muống rau dền 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)	632KCAL	14.4	49.8	25.2	60.4	16	89	1.5
	35.6%							

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 cút thịt kho nấm hương	60	117.9	70	138.1	81	160.6
Canh khoai sọ nấu tôm	166	66.6	195	78.0	227	90.8
Rau muống rau dền xào thịt bò	43	47.7	50	55.9	58	65.0
Thanh long	26	12.1	30	14.2	35	16.5
TỔNG KHỐI LƯỢNG	496		580		674	

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