

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT
KHOA DINH DƯỠNG

180 Lê Văn Sỹ, P.10, Q. Phú Nhuận, TP.HCM
ĐT: 028 38 445 990 - Fax: 028 38 448 405
Website: www.hcdc.vn

BAN BIÊN SOẠN:

- BSCK2. Phan Thanh Tâm
- ThS.BS. Phạm Ngọc Oanh
- BSCK2. Nguyễn Huân
- BSCK1. Trần Mỹ Loan
- BSCK1. Tạ Thị Lan

CHỦ BIÊN:

BSCK2. Phan Thanh Tâm

.....

THAM GIA BIÊN SOẠN:

ThS.BS. Phạm Ngọc Oanh

BSCK2. Nguyễn Huân

BSCK1. Trần Mỹ Loan

BSCK1. Tạ Thị Lan

Ths. Nguyễn Đình Duyên Hải

CN. Phạm Thị Hồng Hoa

CN. Phạm Hồng Ngọc

.....

Thiết kế: CN. Trần Thị Minh Hà

MỤC LỤC

1. Lời nói đầu	3
2. Căn cứ khoa học của thực đơn	4-5
3. Nguyên tắc chuyển đổi thực phẩm	6
4. Giá trị dinh dưỡng thực đơn.....	7
5. Thực đơn tuần 1 – 2100 kcal.....	8-17
6. Thực đơn tuần 2 – 2100 kcal.....	18-27
7. Thực đơn tuần 1 – 2500 kcal.....	28-37
8. Thực đơn tuần 2 – 2500 kcal.....	38-47
9. Tỷ lệ thải bỏ một số thực phẩm.....	48
10. Kích thước dụng cụ sử dụng trong thực đơn	49

LỜI NÓI ĐẦU

Tuổi học sinh trung học phổ thông là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em sang người trưởng thành. Chế độ dinh dưỡng hợp lý cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng giúp trẻ tiếp tục tăng trưởng tối ưu về thể chất, sức khỏe và trí tuệ.

Nhằm nâng cao chất lượng dinh dưỡng và hình thành thói quen ăn uống lành mạnh cho học sinh tuổi trung học phổ thông, Khoa Dinh dưỡng, Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh xây dựng “Bộ thực đơn học sinh trung học phổ thông”. Bộ thực đơn cung cấp các thực đơn mẫu để giúp cho cán bộ dinh dưỡng của trường cũng như phụ huynh có thể thiết kế và chế biến các bữa ăn phù hợp cho trẻ độ tuổi này.

“Bộ thực đơn học sinh trung học phổ thông” được biên soạn dựa trên các khuyến nghị dinh dưỡng cho người Việt Nam năm 2016, các hướng dẫn khoa học về dinh dưỡng tiết chế cho trẻ em.

Nhóm tác giả xin chân thành cảm ơn Ban Giám đốc Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật Thành phố đã tạo điều kiện để Bộ thực đơn được hoàn thành. Mặc dù đã có nhiều cố gắng trong biên soạn tuy nhiên chắc chắn sẽ không tránh khỏi thiếu sót, nhóm tác giả rất mong sự đóng góp ý kiến của đồng nghiệp và bạn đọc.

Trân trọng cảm ơn!

BAN BIÊN SOẠN

CĂN CỨ KHOA HỌC CỦA VIỆC XÂY BỘ THỰC ĐƠN

“Bộ thực đơn học sinh trung học phổ thông” cung cấp các thực đơn dành cho trẻ 15 - 18 tuổi, được xây dựng dựa trên các khuyến nghị dinh dưỡng cho người Việt Nam năm 2016, các hướng dẫn khoa học về dinh dưỡng tiết chế cho trẻ em.

Bộ thực đơn gồm 28 thực đơn gồm 14 thực đơn có năng lượng 2100 Kcal và 14 thực đơn có năng lượng 2500 Kcal được thiết kế với các món ăn thay đổi trong 2 tuần, đảm bảo cung cấp đủ nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết ở mức tối thiểu cần có. Thực đơn mỗi ngày được xây dựng bao gồm 3 bữa ăn chính và 2 bữa nhẹ. Các món ăn trong bộ thực đơn đa dạng, dễ chế biến từ các nguồn thực phẩm sẵn có, có giá trị sinh học cao, dễ tiêu hóa và hấp thu.

1. Nhu cầu năng lượng

Nhu cầu năng lượng ở trẻ 15 - 18 tuổi khoảng 2100 - 2500 Kcal/ngày, tùy theo tình trạng dinh dưỡng, sức khỏe, mức độ hoạt động thể lực.

2. Nhu cầu protein

Nhu cầu protein chiếm 13 - 20% tổng năng lượng khẩu phần.

Ưu tiên chọn các loại thực phẩm giàu protein có giá trị sinh học cao.

3. Nhu cầu lipid

Nhu cầu lipid chiếm 20 - 30% tổng năng lượng khẩu phần

4. Nhu cầu carbohydrate

Nhu cầu carbohydrate chiếm 55 - 65% tổng năng lượng khẩu phần.

5. Nhu cầu các vitamin và chất khoáng

Vitamin A: 800 mcg

Vitamin B1: 1.4 mg

Vitamin C: 100 mg

Canxi: 1000 mg

Sắt: Trẻ trai: 11.6 mg; Trẻ gái: 19.8 mg

Natri: ≤ 2000 mg

HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH CHẾ BIẾN THỰC ĐƠN

1. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

Nhà bếp cần tuân thủ “10 nguyên tắc vàng về an toàn vệ sinh thực phẩm”; đảm bảo các quy trình “bếp 1 chiều”; chọn lựa, bảo quản, sơ chế, chế biến, vận chuyển và phục vụ bữa ăn tuân thủ các nguyên tắc an toàn vệ sinh. Chọn thực phẩm phải tươi sạch, có nguồn gốc, xuất xứ nhằm đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm và cung cấp đủ các chất dinh dưỡng, vitamin, khoáng chất trong thực phẩm.

2. Lượng thực phẩm đi chợ

Thành phần nguyên liệu trong công thức chế biến là lượng thực phẩm sống sạch. Lượng đi chợ cần được xác định dựa trên hệ số thải bỏ của từng loại thực phẩm (*xem bảng hệ số thải bỏ của thực phẩm*).

$$\text{Lượng thực phẩm đi chợ} = \frac{(\text{Lượng thực phẩm sống sạch} \times 100)}{(100 - \text{tỉ lệ \% thải bỏ})}$$

Ví dụ: Tỉ lệ thải bỏ của cá lóc là 40%, để có 70g thực phẩm sống sạch,

$$\text{thì lượng đi chợ cần là: } \frac{70 \times 100}{100 - 40} = 117 \text{ g}$$

3. Chọn gia vị

Ưu tiên chọn các gia vị có nguồn gốc tự nhiên, có bổ sung vi chất dinh dưỡng để cung cấp thêm các vi chất dinh dưỡng cho trẻ.

Ví dụ: Chọn muối bổ sung i-ốt, hạt nêm bổ sung i-ốt, nước mắm bổ sung sắt, đường bổ sung vitamin A...

4. Thời gian nấu

Thời gian và cách nấu món ăn có thể ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng thực phẩm chín sau khi nấu. Về nguyên tắc càng nấu lâu, càng nấu với nhiều nước thì càng giảm các vitamin trong thực phẩm.



NGUYÊN TẮC CHUYỂN ĐỔI THỰC PHẨM

Chuyển đổi thực phẩm là việc thay thế các thực phẩm cùng nhóm có giá trị năng lượng và số lượng các chất dinh dưỡng tương đương để xây dựng khẩu phần phong phú, đa dạng. Chỉ chuyển đổi các thực phẩm trong cùng một nhóm với nhau.

Một số ví dụ chuyển đổi thực phẩm:

1. Nhóm Carbohydrate

100 g gạo có thể thay bằng:

- 200 – 250 g cơm, bún, bánh phở đã chín...
- 140 g bánh mì
- 100 g bột mì, hủ tíu khô, mì sợi...
- 300 g – 400 g khoai củ tươi

2. Nhóm protein

100 g thịt heo có thể thay bằng:

- 100 g cá, tôm, tép, gà đã bỏ xương
- 2 trứng vịt hoặc 3 trứng gà hoặc 10 trứng cút
- 1 miếng tàu hũ 200 g
- 50 g thịt và 50 g đậu đỏ hoặc đậu xanh

3. Nhóm lipid

100 g dầu ăn có thể thay bằng:

- 100 g mỡ nước hoặc 140 g mỡ heo chưa rán
- 350 ml nước cốt dừa
- 200 g đậu phộng hoặc mè.



GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN 2100 KCAL

- **Năng lượng:** 2100Kcal/ 5 bữa ăn, chiếm 100% tổng năng lượng trong ngày
- **Protein:** 89g
 - Tỷ lệ 17% tổng năng lượng.
 - Tỷ lệ protein động vật: 60% tổng số protein.
- **Lipid:** 58g
 - Tỷ lệ 25% tổng năng lượng.
- **Carbohydrate:** 305g
 - Tỷ lệ 58% tổng năng lượng.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN 2500 KCAL

- **Năng lượng:** 2500Kcal/ 5 bữa ăn, chiếm 100% tổng năng lượng trong ngày
- **Protein:** 106g
 - Tỷ lệ 17% tổng năng lượng.
 - Tỷ lệ protein động vật: 60% tổng số protein.
- **Lipid:** 69g
 - Tỷ lệ 25% tổng năng lượng.
- **Carbohydrate:** 363g
 - Tỷ lệ 58% tổng năng lượng.

THỰC ĐƠN Tuần 1 - 2100 KCAL

Tỉ lệ P : L : CHO = (13-20)% : (20-30)% : (55-65)%

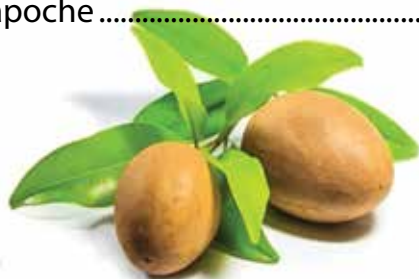
DỰ KIẾN	SÁNG (20-25)%	TRƯA (35-40)%	CHIỀU (30-35)%	BỮA PHỤ (5-10)%	
THỨ HAI	Bún gạo xào thập cẩm	- Thịt kho măng - Canh rau ngót nấu tôm tươi - Mướp xào tỏi - Sapoche	- Phi lê cá ba sa chiên bột - Canh giá cà chua trứng - Bông cải xào dầu hào - Mận	Sữa chua trái cây	Rau câu dừa
THỨ BA	Hủ tiếu thịt heo	- Bò xào hành tây - Canh cải bó xôi nấu thịt gà - Đậu đũa xào cà rốt - Thanh long	- Lươn xào sả ớt - Canh rau dền nấu tôm khô - Cải thìa xào nấm đông cô - Nhãn	Sinh tố bơ	Sữa tươi không đường
THỨ TƯ	Canh bún	- Cánh gà chiên xù - Canh bí xanh nấu thịt - Cải ngọt xào tỏi - Nho	- Tôm ram thịt ba rọi - Canh rong biển đậu hũ - Cải thảo xào hành lá - Ổi	Bánh flan	Sữa đậu nành óc chó
THỨ NĂM	Miến gà	- Sườn non sốt chua ngọt - Canh bắp cải nấu thịt - Đậu cove xào nấm hương - Chuối	- Cá ngừ kho thơm - Canh rau đay mồng tơi cua đồng - Giá hẹ xào - Dưa hấu	Sữa đậu nành giàu canxi	Sinh tố dâu
THỨ SÁU	Mì xào thịt bò	- Gà xào sả ớt - Canh rau muống cà chua nấu nghêu - Gỏi dưa leo cà rốt sốt mè - Dưa lê	- Cá nục chiên giòn, nước mắm me - Canh cải dún nấu thịt - Bắp cải xào cà chua - Ổi	Sữa tươi sôcôla	Sữa chua nha đam
THỨ BẢY	Bánh mì ốp la, pate	- Nui nấu sườn - Bưởi	- Đậu hũ nhồi tôm thịt sốt cà - Canh rau má nấu tôm tươi - Su su xào trứng - Quýt	Sữa tươi không đường	Chè đậu đỏ
CHỦ NHẬT	Bún riêu	- Xíu mại trứng cút - Canh su hào cà rốt nấu thịt bò - Rau lang xào tỏi - Chôm chôm	- Cá hồi áp chảo sốt cam - Canh cải xanh nấu thịt - Rau củ luộc - Măng cầu ta	Nước ép táo	Sữa đậu nành giàu canxi

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bún gạo xào thập cẩm	
Bún gạo khô	70
Tôm tươi.....	30
Thịt heo ba rọi.....	30
Trứng gà.....	20
Cà rốt.....	20
Cải ngọt.....	30
Hành tây.....	10
Hành củ, hành lá, ngò.....	1; 1; 1
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	2
Hạt nêm i-ốt	1
Nước chấm	
Xi dầu.....	2
Tương ớt	2

Bữa trưa

Gạo	110
Thịt kho măng	
Thịt heo ba rọi.....	80
Măng tươi.....	40
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	1.5
Hạt nêm i-ốt	0.5
Canh rau ngọt nấu tôm tươi	
Rau ngọt.....	30
Tôm tươi.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Mướp xào tỏi	
Mướp	60
Tỏi, hành lá.....	1; 1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Sapoche	80



Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	110
Phi lê cá ba sa chiên bột	
Phi lê cá ba sa.....	80
Trứng gà.....	10
Bột năng	4
Bột mì	8
Dầu thực vật.....	8
Tương ớt	8
Canh giá cà chua trứng	
Cà chua.....	40
Giá	20
Trứng gà.....	10
Hành tây.....	7
Hành lá	3
Dầu thực vật.....	1
Đường.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Bông cải xào dầu hào	
Bông cải xanh	60
Tỏi, hành củ	1; 1
Dầu hào.....	8
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Mận.....	100

Bữa phụ 1: Sữa chua trái cây..... 100

Bữa phụ 2: Rau câu dừa75

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2102
Protein	(g)	80
Lipid	(g)	67
Carbohydrate	(g)	290
Chất xơ	(g)	11
Retinol	(mcg)	296
Caroten	(mcg)	5011
Vitamin C	(mg)	231
Canxi	(mg)	898
Sắt	(mg)	15
Natri	(mg)	1956

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Hủ tiếu thịt heo

Hủ tiếu khô	55
Thịt heo đùi	60
Hành lá, ngò	1; 1

Tỏi phi

Tỏi	4
Dầu thực vật	1
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1
Giá	30
Rau xà lách	5
Cần tây	5

Bữa trưa

Gạo	110
-----------	-----

Bò xào hành tây

Thịt bò	80
Hành tây	50
Dầu thực vật	5
Nước mắm	1.5
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1

Canh cải bó xôi nấu thịt gà

Cải bó xôi	60
Thịt gà	5
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Đậu đũa xào cà rốt

Đậu đũa	60
Cà rốt	10
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1

Tráng miệng:

Thanh long	100
------------------	-----

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo	110
-----------	-----

Lươn xào sả ớt

Lươn	80
Sả	8
Ớt	4
Hành củ	2
Dầu thực vật	5
Đường	2
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	1.5
Hạt nêm i-ốt	0.5

Canh rau dền nấu tôm khô

Rau dền	60
Tôm khô	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Cải thìa xào nấm đông cô

Cải thìa	60
Nấm đông cô	5
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng:

Nhãn	80
------------	----

Bữa phụ 1: Sinh tố bơ..... 1 ly

Quả bơ	100
Đường	10
Sữa tươi không đường	100ml

Bữa phụ 2:

Sữa tươi không đường	180ml
----------------------------	-------

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2109
Protein	(g)	97
Lipid	(g)	59
Carbohydrate	(g)	301
Chất xơ	(g)	11
Retinol	(mcg)	1806
Caroten	(mcg)	7519
Vitamin C	(mg)	204
Canxi	(mg)	937
Sắt	(mg)	19
Natri	(mg)	1930



Bữa sáng



Bữa phụ 1

Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Canh bún	
Bún	200
Cua đồng	35
Giò lụa	30
Rau muống	80
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Mắm tôm	3

Bữa trưa

Gạo	110
Cánh gà chiên xù	
Cánh gà	80
Trứng gà	10
Bột chiên xù	20
Dầu thực vật	10
Muối i-ốt	0.5
Tương ớt	5
Canh bí xanh nấu thịt	
Bí xanh	60
Thịt nạc xay	5
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Cải ngọt xào tỏi	
Cải ngọt	60
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Nho	80



Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	110
Tôm ram thịt ba rọi	
Tôm tươi	40
Thịt heo ba rọi	40
Hành củ	2
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Canh rong biển đậu hũ	
Rong biển khô	4
Thịt nạc xay	5
Đậu hũ	10
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Cải thảo xào hành lá	
Cải thảo	60
Hành lá	5
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1
Tráng miệng:	
Ổi	100

Bữa phụ 1:

Bánh flan 54

Bữa phụ 2:

Sữa đậu nành óc chó..... 180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2102
Protein	(g)	82
Lipid	(g)	66
Carbohydrate	(g)	297
Chất xơ	(g)	11
Retinol	(mcg)	176
Caroten	(mcg)	3132
Vitamin C	(mg)	131
Canxi	(mg)	1141
Sắt	(mg)	14
Natri	(mg)	1925

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Miến gà	
Miến dong khô.....	70
Thịt gà.....	60
Măng khô.....	10
Hành tây.....	5
Hành lá, hành củ.....	1; 1
Rau răm.....	1
Nước hầm xương.....	300
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	2
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Giá.....	30
Rau thơm.....	10

Bữa trưa

Gạo.....	110
Sườn non sốt chua ngọt	
Sườn heo bỏ xương.....	80
Hành củ, hành lá.....	2; 2
Tương cà.....	4
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	4
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Giấm.....	3
Canh bắp cải nấu thịt	
Bắp cải.....	60
Thịt nạc xay.....	5
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Đậu cove xào nấm hương	
Đậu cove.....	60
Nấm hương khô.....	5
Tỏi, hành lá.....	1; 1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng:	
Chuối.....	80

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo.....	110
Cá ngừ kho thơm	
Cá ngừ.....	80
Thơm.....	40
Hành lá, hành củ.....	2; 2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh rau đay mồng tơi cua đồng	
Rau đay.....	30
Rau mồng tơi.....	30
Cua đồng.....	10
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Giá hẹ xào	
Giá.....	60
Hẹ lá.....	10
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Tráng miệng: Dưa hấu.....	100
Bữa phụ 1:	
Sữa đậu nành giàu canxi.....	200ml
Bữa phụ 2:	
Sinh tố dâu.....	1 ly
Dâu tây.....	100
Đường.....	10
Sữa tươi không đường.....	100ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2128
Protein	(g)	90
Lipid	(g)	53
Carbohydrate	(g)	323
Chất xơ	(g)	14
Retinol	(mcg)	140
Caroten	(mcg)	7166
Vitamin C	(mg)	185
Canxi	(mg)	929
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	2000

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Mì xào thịt bò	
Mì sợi khô	70
Thịt bò	60
Cải ngọt.....	50
Cà rốt.....	10
Dầu thực vật	5
Hạt nêm i-ốt	0.5
Nước tương pha	
Xi dầu	6
Đường.....	4
Chanh	2
Ớt	2

Bữa trưa

Gạo	110
Gà xào sả ớt	
Thịt gà.....	80
Sả	8
Ớt	4
Hành củ.....	2
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh rau muống cà chua nấu nghêu	
Rau muống	60
Cà chua.....	20
Nghêu.....	10
Dầu thực vật	1
Đường.....	0.5
Hạt nêm i-ốt	0.5
Gỏi dưa leo cà rốt sốt mè	
Dưa leo	60
Cà rốt.....	10
Mè	5
Dầu thực vật	2
Xi dầu	1
Giấm.....	1
Đường.....	2
Muối i-ốt	0.5
Tráng miệng: Dưa lê	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	110
Cá nục chiên giòn, nước mắm me	
Cá nục.....	80
Dầu thực vật.....	10
Nước mắm me	
Nước mắm	5
Đường.....	5
Quả me chua.....	5
Ớt	1
Canh cải dún nấu thịt	
Cải dún	60
Thịt nạc xay.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Bắp cải xào cà chua	
Bắp cải	60
Cà chua.....	20
Hành lá	1
Tỏi	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Ổi	100

Bữa phụ 1:

Sữa tươi Socola 180ml

Bữa phụ 2:

Sữa chua nha đam 100

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2101
Protein	(g)	88
Lipid	(g)	61
Carbohydrate	(g)	299
Chất xơ	(g)	13
Retinol	(mcg)	97
Caroten	(mcg)	5757
Vitamin C	(mg)	155
Canxi	(mg)	859
Sắt	(mg)	14
Natri	(mg)	1955

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bánh mì ốp la, pate	
Bánh mì	100
Trứng gà.....	60
Patê.....	10
Cà chua.....	20
Dưa leo	50
Ngò	1
Dầu thực vật.....	5
Xi dầu	2

Bữa trưa

Nui nấu sườn	
Nui khô.....	100
Sườn heo bỏ xương	80
Củ cải trắng.....	20
Cà rốt.....	20
Nấm rơm.....	20
Hành củ.....	1
Hành lá	1
Ngò	1
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	1.5
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng:	
Bưởi	100

Bữa phụ 1:

Sữa tươi không đường.....180ml

Bữa phụ 2:

Chè đậu đỏ..... 1 chén
 Đậu đỏ..... 40
 Đường..... 20
 Nước cốt dừa..... 10ml

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	110
Đậu hũ nhồi tôm thịt sốt cà	
Đậu hũ	60
Thịt nạc xay.....	15
Tôm tươi.....	10
Cà chua.....	50
Hành lá, hành củ, ngò	2; 2; 2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh rau má nấu tôm tươi	
Rau má.....	60
Tôm tươi.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Su su xào trứng	
Su su	60
Trứng gà.....	10
Hành lá	5
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng:	
Quýt.....	80

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2102
Protein	(g)	92
Lipid	(g)	60
Carbohydrate	(g)	295
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	866
Caroten	(mcg)	4305
Vitamin C	(mg)	218
Canxi	(mg)	878
Sắt	(mg)	19
Natri	(mg)	1995

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bún riêu	
Bún	190
Đậu hũ	12
Giò lụa	12
Chả quế	12
Cua đồng	33
Cà chua	10
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Giá	50
Rau chuối, rau thơm	15; 6
Rau muống	30
Rau xà lách	10

Bữa trưa

Gạo	110
Xiêu mại trứng cút	
Thịt nạc xay	60
Giò sống	10
Trứng cút	15
Nấm mèo	3
Cà rốt	10
Cà chua	50
Tỏi, hành củ	2; 2
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	1
Canh su hào cà rốt nấu thịt bò	
Su hào	30
Cà rốt	30
Thịt bò	5
Hành lá	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Rau lang xào tỏi	
Rau lang	60
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng: Chôm chôm	100

Bữa chiều

Gạo	110
Cá hồi áp chảo sốt cam	
Cá hồi	80
Nước cam tươi	40
Hành củ	2
Ngò	1
Dầu thực vật	3
Bơ	3
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Hạt nêm i-ốt	1
Canh cải xanh nấu thịt	
Cải xanh	60
Thịt nạc xay	5
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Rau củ luộc	
Cà rốt	20
Bông cải xanh	20
Đậu bắp	20
Tráng miệng:	
Mãng cầu ta	100

Bữa phụ 1:

Nước ép táo 180ml

Bữa phụ 2:

Sữa đậu nành giàu canxi 200ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2105
Protein	(g)	85
Lipid	(g)	53
Carbohydrate	(g)	325
Chất xơ	(g)	10
Retinol	(mcg)	110
Caroten	(mcg)	7239
Vitamin C	(mg)	196
Canxi	(mg)	1058
Sắt	(mg)	18
Natri	(mg)	1972



Bữa sáng



Bữa phụ 1

Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2



THỰC ĐƠN Tuần 2 - 2100 KCAL

Tỉ lệ P : L : CHO = (13-20)% : (20-30)% : (55-65)%

DỰ KIẾN	SÁNG (20-25)%	TRƯA (35-40)%	CHIỀU (30-35)%	BỮA PHỤ (5-10)%	
THỨ HAI	• Phở bò	• Ba rọi kho cải chua • Canh cà chua bạc hà nấu tôm tươi • Rau mồng tơi xào tỏi • Xoài	• Cá chim chiên giòn • Canh rau má nấu thịt • Mướp xào giá • Ổi	• Bánh flan	• Sữa tươi không đường
THỨ BA	• Bánh ướt chả lụa	• Gà rô ti • Canh bầu nấu tôm khô • Salad trộn dầu giấm • Chôm chôm	• Cá cơm kho thịt • Canh cải ngọt nấu thịt bò • Đậu bắp luộc • Sapoche	• Sữa chua nếp cẩm	• Sữa đậu nành giàu canxi
THỨ TƯ	• Bún măng vịt	• Bò sốt mè • Canh legume sườn non • Cải thảo xào nấm hương • Thanh long	• Tôm kho nấm rơm • Canh giá hẹ đậu hũ • Bầu xào trứng • Quýt	• Sữa chua lựu đỏ	• Nước ép táo
THỨ NĂM	• Cơm chiên dương châu	• Cá diêu hồng kho tộ • Canh bí đỏ nấu thịt • Cải ngồng xào tôm tươi • Nhân	• Thịt gà ram hành tây • Canh chua nấu tép • Đậu que xào mè • Bưởi	• Sữa tươi không đường	• Sinh tố dừa non
THỨ SÁU	• Mì xào trứng	• Cốt lết ram mật ong • Canh cải thảo nấu thịt gà • Dưa leo, cà chua • Đu đủ	• Mực xào sả ớt • Canh cà chua cần tây • Cải bó xôi xào tỏi • Mận	• Sinh tố xoài	• Sữa tươi hương dâu
THỨ BẢY	• Cơm tấm sườn	• Cá bống kho tiêu • Canh cải xoong nấu thịt • Súp lơ xào cà rốt • Chuối	• Trứng chiên hành tây • Canh mướp rau ngót cua đồng • Bông hẹ xào thịt bò • Dưa hấu	• Sữa đậu nành giàu canxi	• Sữa chua proby
CHỦ NHẬT	• Hủ tiếu sườn	• Cá trê chiên mắm gừng • Canh khổ qua nấu thịt nấm • Cải thìa xào dầu hào • Cam	• Hoành thánh tôm thịt • Lê	• Sữa đậu nành giàu canxi	• Chè đậu xanh

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Phở bò	
Bánh phở.....	200
Thịt bò.....	60
Hành tây.....	5
Hành lá, ngò.....	1; 1
Hành củ.....	1
Nước hầm xương.....	300
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	1
Hạt tiêu.....	0.1
Giá.....	30
Rau thơm.....	10

Bữa trưa

Gạo.....	110
Ba rọi kho cải chua	
Thịt heo ba rọi.....	80
Cải chua.....	40
Hành lá.....	5
Hành củ.....	2
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh cà chua bạc hà nấu tôm tươi	
Cà chua.....	40
Bạc hà.....	20
Tôm tươi.....	10
Hành củ.....	1
Ngò gai.....	1
Dầu thực vật.....	1
Đường.....	0.5
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Rau mồng tơi xào tỏi	
Rau mồng tơi.....	60
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Tráng miệng: Xoài.....	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo.....	110
Cá chim chiên giòn	
Cá chim.....	80
Dầu thực vật.....	8
Nước mắm chua ngọt	
Nước mắm.....	5
Đường.....	5
Ớt.....	1
Tỏi.....	1
Chanh.....	2
Canh rau má nấu thịt	
Rau má.....	60
Thịt nạc xay.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Mướp xào giá	
Mướp.....	40
Giá.....	20
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng:	
Ổi.....	100

Bữa phụ 1:

Bánh flan.....54

Bữa phụ 2:

Sữa tươi không đường.....180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2105
Protein	(g)	85
Lipid	(g)	62
Carbohydrate	(g)	301
Chất xơ	(g)	15
Retinol	(mcg)	252
Caroten	(mcg)	4333
Vitamin C	(mg)	202
Canxi	(mg)	946
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	1930

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bánh ướt chả lụa	
Bánh ướt	160
Giò lụa	30
Chả quế.....	10
Dưa leo	30
Giá	50
Rau thơm.....	3
Hành phi	
Dầu thực vật.....	2
Hành củ.....	7
Nước mắm pha	
Nước mắm	6
Đường.....	6

Bữa trưa

Gạo	110
Gà rô ti	
Đùi gà	80
Nước dừa	40
Tỏi	2
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh bầu nấu tôm khô	
Bầu	60
Tôm khô	1
Hành lá	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Salad trộn dầu giấm	
Rau xà lách.....	60
Cà chua.....	20
Giấm.....	3
Muối i-ốt	0.5
Đường.....	3
Tráng miệng:	
Chôm chôm.....	100

Bữa chiều

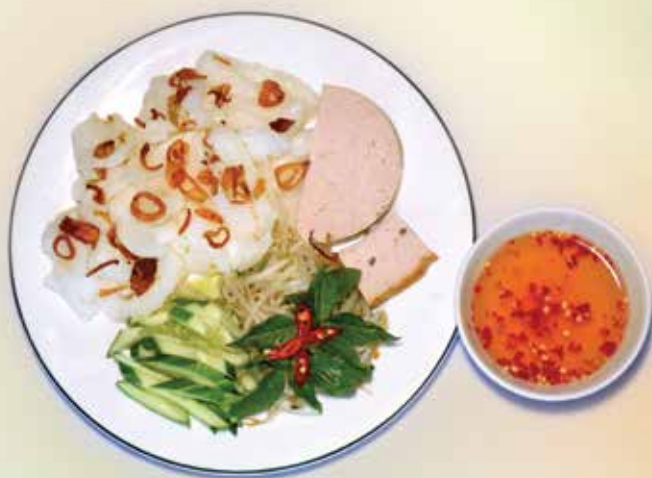
Gạo	110
Cá cơm kho thịt	
Cá cơm.....	30
Thịt heo ba rọi.....	50
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh cải ngọt nấu thịt bò	
Cải ngọt.....	60
Thịt bò	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Đậu bắp luộc	
Đậu bắp	60
Tráng miệng:	
Sapoche	80

Bữa phụ 1:
Sữa chua nếp cẩm..... 100

Bữa phụ 2:
Sữa đậu nành giàu canxi200ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2121
Protein	(g)	78
Lipid	(g)	55
Carbohydrate	(g)	330
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	12
Caroten	(mcg)	2437
Vitamin C	(mg)	81
Canxi	(mg)	850
Sắt	(mg)	14
Natri	(mg)	1992



Bữa sáng



Bữa phụ 1



Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bún măng vịt	
Bún	190
Thịt vịt.....	60
Tiết heo luộc.....	30
Măng khô	8
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Giá	30
Rau thơm.....	5
Rau muống	20
Rau chuối.....	20

Bữa trưa

Gạo	110
Bò sốt mè	
Thịt bò	80
Gừng	1
Tỏi	1
Mè	4
Bột năng	2
Xi dầu	4
Đường.....	3
Dầu thực vật	5
Canh legume sườn non	
Cà rốt.....	10
Khoai tây.....	20
Củ dền	20
Củ cải trắng.....	20
Sườn heo bỏ xương	20
Hành lá	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Cải thảo xào nấm hương	
Cải thảo	60
Nấm hương khô	5
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng: Thanh long	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	110
Tôm kho nấm rơm	
Tôm tươi.....	50
Thịt heo ba rọi.....	30
Nấm rơm.....	20
Hành củ	1
Tỏi	1
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh giá hẹ đậu hũ	
Giá	40
Hẹ lá	20
Đậu hũ	20
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Bầu xào trứng	
Bầu	60
Trứng gà.....	10
Hành lá	5
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng: Quýt	80

Bữa phụ 1:

Sữa chua lựu đỏ 100

Bữa phụ 2:

Nước ép táo 180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2119
Protein	(g)	92
Lipid	(g)	60
Carbohydrate	(g)	306
Chất xơ	(g)	12
Retinol	(mcg)	283
Caroten	(mcg)	2943
Vitamin C	(mg)	100
Canxi	(mg)	1099
Sắt	(mg)	25
Natri	(mg)	1914

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Cơm chiên dương châu

Gạo	80
Tôm khô	3
Thịt nạc xay	25
Lạp xưởng	5
Trứng gà	10
Giò lụa	10
Cà rốt	20
Đậu cô ve	10
Hành lá, ngò, hành củ	1; 1; 1
Dầu thực vật	5
Đường	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Xì dầu	3

Bữa trưa

Gạo	110
-----------	-----

Cá diêu hồng kho tộ

Cá diêu hồng	80
Hành củ	3
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Nước màu	5

Canh bí đỏ nấu thịt

Bí đỏ	60
Thịt nạc xay	5
Hành lá	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Cải ngồng xào tôm tươi

Cải ngồng	60
Tôm tươi	10
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng: Nhãn

Nhãn	80
------------	----

Bữa phụ 1:

Sữa tươi không đường	180ml
----------------------------	-------

Bữa phụ 2:

Sinh tố dừa	1 ly
Cùi dừa non	100
Đường	10
Sữa tươi không đường	100ml

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo	110
-----------	-----

Thịt gà ram hành tây

Thịt gà	80
Hành tây	20
Hành củ	1
Tỏi	1
Dầu thực vật	5
Đường	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Dầu hào	2
Xì dầu	2

Canh chua nấu tép

Tép gạo	5
Cà chua	20
Bạc hà	20
Đậu bắp	20
Giá	10
Quả me chua	3
Ngò gai	1
Rau thơm	2
Dầu thực vật	1
Muối i-ốt	0.2
Đường	0.5
Hạt nêm i-ốt	0.5

Đậu que xào mè

Đậu que	60
Mè	3
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng:

Bưởi	100
------------	-----

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2115
Protein	(g)	92
Lipid	(g)	62
Carbohydrate	(g)	298
Chất xơ	(g)	11
Retinol	(mcg)	453
Caroten	(mcg)	3384
Vitamin C	(mg)	227
Canxi	(mg)	916
Sắt	(mg)	13
Natri	(mg)	1958

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Mì xào trứng	
Mì sợi khô.....	70
Trứng gà.....	60
Cải ngọt.....	50
Cà rốt.....	10
Dầu thực vật.....	5
Nước tương pha	
Xi dầu.....	5
Đường.....	5
Chanh.....	2
Ớt.....	2
Tỏi.....	1

Bữa trưa

Gạo.....	110
Cốt lết ram mật ong	
Thịt cốt lết.....	80
Mật ong.....	5
Mè.....	4
Đường.....	2
Muối i-ốt.....	0.5
Dầu thực vật.....	5
Xi dầu.....	3
Canh cải thảo nấu thịt gà	
Cải thảo.....	60
Thịt gà.....	5
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Dưa leo, cà chua	
Dưa leo.....	40
Cà chua.....	20
Tráng miệng:	
Đu đủ.....	100

Bữa phụ 1:

Sinh tố xoài.....	1 ly
Xoài chín.....	100
Đường.....	10
Sữa tươi không đường.....	100ml

Bữa phụ 2:

Sữa tươi hương dâu.....	180ml
-------------------------	-------

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo.....	110
Mực xào sả ớt	
Mực tươi.....	80
Sả.....	8
Ớt.....	4
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh cà chua cần tây	
Cà chua.....	30
Hành tây.....	30
Thơm.....	10
Cần tây.....	5
Tôm tươi.....	5
Dầu thực vật.....	1
Đường.....	0.5
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Cải bó xôi xào tỏi	
Bó xôi.....	60
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Tráng miệng:	
Mận.....	100

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2119
Protein	(g)	82
Lipid	(g)	59
Carbohydrate	(g)	314
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	692
Caroten	(mcg)	8325
Vitamin C	(mg)	192
Canxi	(mg)	805
Sắt	(mg)	15
Natri	(mg)	1930



Bữa sáng



Bữa phụ 1



Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Cơm tấm sườn

Gạo	80
Thịt cốt lết	60
Hành củ	2
Dầu thực vật	1
Đường	2
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Xi dầu	1

Mỡ hành

Hành lá	7
Mỡ heo nước	8

Nước mắm pha

Nước mắm	5
Đường	5
Cà chua	30
Dưa leo	30
Dưa chua	20

Bữa trưa

Gạo	110
-----------	-----

Cá bống kho tiêu

Cá bống	80
Hành củ	3
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1
Nước màu	5

Canh cải xoong nấu thịt

Cải xoong	60
Thịt nạc xay	5
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Súp lơ xào cà rốt

Súp lơ	60
Cà rốt	10
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1

Tráng miệng: Chuối 80

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo	110
-----------	-----

Trứng chiên hành tây

Trứng gà	60
Hành tây	20
Hành lá	3
Dầu thực vật	5
Đường	2
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5

Canh mướp rau ngót cua đồng

Mướp	40
Rau ngót	20
Cua đồng	10
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Bông hẹ xào thịt bò

Bông hẹ	60
Thịt bò	20
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng:

Dưa hấu	100
---------------	-----

Bữa phụ 1:

Sữa đậu nành giàu canxi	200ml
-------------------------------	-------

Bữa phụ 2:

Sữa chua proby	100
----------------------	-----

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2107
Protein	(g)	83
Lipid	(g)	58
Carbohydrate	(g)	313
Chất xơ	(g)	8
Retinol	(mcg)	443
Caroten	(mcg)	8986
Vitamin C	(mg)	201
Canxi	(mg)	835
Sắt	(mg)	14
Natri	(mg)	1929

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Hủ tiểu sườn	
Hủ tiểu khô	55
Sườn heo bỏ xương	60
Hành lá	1
Ngò	1
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	1
Hạt tiêu	0.1
Giá	30
Rau xà lách	10
Cần tây	5

Bữa trưa

Gạo	110
Cá trê chiên mắm gừng	
Cá trê	80
Dầu thực vật	6
Nước mắm gừng	
Nước mắm	6
Đường	4
Gừng	5
Tỏi	5
Chanh	3
Canh khổ qua nấu thịt nấm	
Khổ qua	60
Nấm rơm	20
Thịt nạc xay	5
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1
Cải thìa xào dầu hào	
Cải thìa	60
Dầu hào	8
Dầu thực vật	3
Tỏi	1
Hành củ	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Cam	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Hoành thánh tôm thịt	
Mì hoành thánh	80
Thịt nạc xay	50
Thịt heo đùi	15
Tôm tươi	20
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1
Cải ngọt	60
Tráng miệng:	
Lê	100

Bữa phụ 1:

Sữa đậu nành giàu canxi200ml

Bữa phụ 2:

Chè đậu xanh..... 1 chén

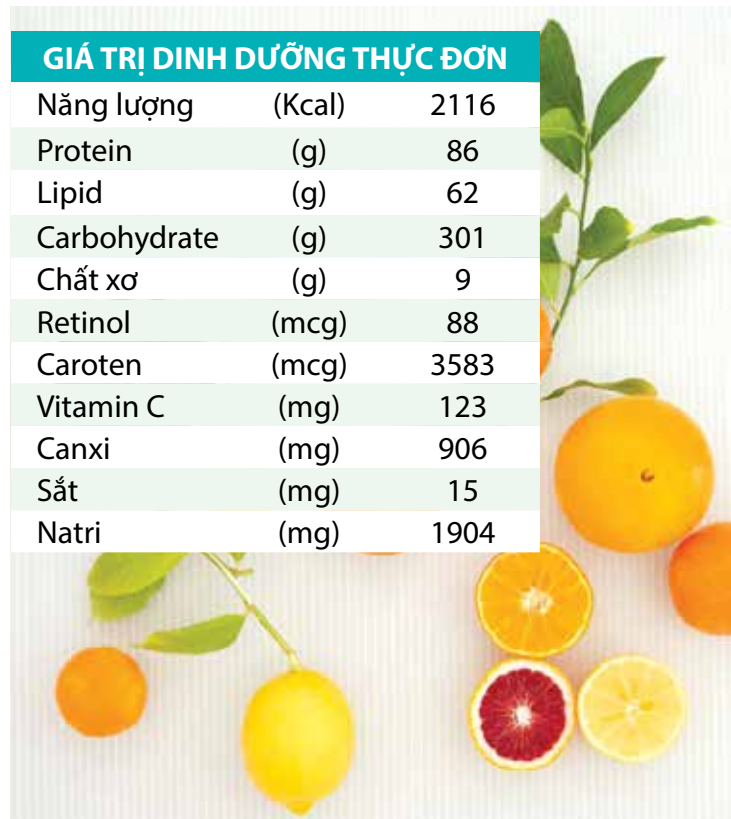
Đậu xanh 40

Đường..... 20

Nước cốt dừa..... 10ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2116
Protein	(g)	86
Lipid	(g)	62
Carbohydrate	(g)	301
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	88
Caroten	(mcg)	3583
Vitamin C	(mg)	123
Canxi	(mg)	906
Sắt	(mg)	15
Natri	(mg)	1904



THỰC ĐƠN Tuần 1 - 2500 KCAL

TỆ P : L : CHO = (13-20)% : (20-30)% : (55-65)%

DỰ KIẾN	SÁNG (20-25)%	TRƯA (35-40)%	CHIỀU (30-35)%	BỮA PHỤ (5-10)%	
THỨ HAI	Bò kho bánh mì	- Tép ram thịt ba rọi - Canh cải dún nấu tôm tươi - Dưa giá muối chua - Xoài	- Cá hường chiên sả - Canh bí xanh nấm hương nấu thịt gà - Cải thìa xào tỏi - Nho	Sữa tươi sôcôla	Sinh tố dâu chuối
THỨ BA	Bún bò Huế	- Gà ram ngũ vị - Canh chua đậu hũ - Rau muống xào trộn mè rang - Mận	- Ếch xào sả ớt - Canh rau ngót nấu thịt bò - Bí đỏ xào tôm khô - Chuối	Sinh tố măng cầu	Sữa tươi không đường
THỨ TƯ	- Bánh canh cua - Sữa chua uống lên men	- Cốt lết ram mè - Canh rong biển nấu tôm tươi - Bắp cải xào cà rốt - Bưởi	- Cá thu sốt cà - Canh cải xoong cà rốt nấu sườn - Mướp xào nấm rơm - Nhãn	Bánh flan	Sữa đậu nành giàu canxi
THỨ NĂM	- Mì Quảng tôm thịt - Sữa chua uống lên men	- Gà nấu pate - Canh cải bó xôi nấu tôm tươi - Bông cải xanh luộc - Táo tây	- Phi lê cá ba sa chiên sốt cà - Canh rau muống thịt bò nấu me - Su hào xào trứng - Chôm chôm	Sữa tươi không đường	Rau câu dừa
THỨ SÁU	- Phở gà - Sữa đậu nành giàu canxi	- Thịt heo kho tiêu - Canh khổ qua nấu cá thác lác - Cải ngồng sốt dầu hào - Táo ta	- Cá kèo kho rau răm - Canh mồng tơi cua đồng - Đậu cove xào cà rốt - Dưa hấu	Chè đậu đen	Sữa chua trái cây
THỨ BẢY	Bánh cuốn	- Bò xào sả ớt - Canh rau dền nấu thịt - Khoai tây xào cà chua - Ổi	- Mực xào dưa leo cần tây - Canh khoai mỡ nấu tôm tươi - Giá xào đậu hũ - Quýt	Nước ép cam	Sữa tươi không đường
CHỦ NHẬT	Hủ tiếu Nam Vang	- Đậu hũ sốt thịt - Canh tần ô nấu tôm khô - Su su xào tỏi - Thanh long	- Mì Ý sốt bò bằm - Sapoche	Chè thưng	Sữa đậu nành giàu canxi

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bò kho bánh mì	
Bánh mì.....	100
Thịt bò.....	70
Cà rốt.....	10
Đậu Hà Lan.....	10
Hành tây.....	10
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.2
Bột năng.....	2

Bữa trưa

Gạo.....	150
Tép ram thịt ba rọi	
Tép gạo.....	30
Thịt heo ba rọi.....	70
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Canh cải dún nấu tôm tươi	
Cải dún.....	60
Tôm tươi.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Dưa giá muối chua	
Giá.....	50
Hẹ lá.....	10
Cà rốt.....	10
Tráng miệng:	
Xoài.....	100



Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo.....	150
Cá hương chiên sả	
Cá hương.....	100
Sả.....	6
Dầu thực vật.....	7
Muối i-ốt.....	0.5
Canh bí xanh nấu nấm hương nấu thịt gà	
Bí xanh.....	60
Nấm hương khô.....	5
Thịt gà.....	5
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Cải thìa xào tỏi	
Cải thìa.....	60
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Tráng miệng: Nho.....	80

Bữa phụ 1:

Sữa tươi sôcôla.....180ml

Bữa phụ 1:

Sinh tố dâu chuối.....1 ly

Dâu tây.....50

Chuối.....50

Đường.....10

Sữa tươi không đường.....100ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2515
Protein	(g)	103
Lipid	(g)	64
Carbohydrate	(g)	383
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	110
Caroten	(mcg)	3671
Vitamin C	(mg)	105
Canxi	(mg)	1046
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	1939

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Bún bò Huế

Bún	200
Thịt bò	60
Giò lụa	20
Rau răm, hành lá	1; 2
Hành củ, hành tây, tỏi	1; 5; 4
Sả	2
Dầu thực vật	5
Nước hầm xương	300
Dầu điều	3
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	1.5
Hạt nêm i-ốt	0.5
Mắm ruốc	2
Giá, rau chuối, rau muống ..	30; 10; 10
Rau thơm	2
Chanh	5

Bữa trưa

Gạo 150

Gà ram ngũ vị

Thịt gà	100
Tỏi	3
Dầu thực vật	5
Đường	2
Muối i-ốt	0.5
Xì dầu	1.5
Bột ngũ vị	1

Canh chua đậu hũ

Đậu hũ	20
Cà chua, bạc hà, đậu bắp	20; 20; 20
Giá	10
Quả me chua, ngò, rau thơm ...	3; 1; 2
Dầu thực vật	1
Đường	0.5
Muối i-ốt	0.2
Hạt nêm i-ốt	0.5

Rau muống xào trộn mè rang

Rau muống	60
Mè	5
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng: Mận 100

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo 150

Ếch xào sả ớt

Ếch	100
Sả	10
Ớt	5
Hành củ	3
Dầu thực vật	5
Đường	2
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	1.5
Hạt nêm i-ốt	0.5

Canh rau ngót nấu thịt bò

Rau ngót	30
Thịt bò	5
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Bí đỏ xào tôm khô

Bí đỏ	60
Tôm khô	2
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng:

Chuối..... 80

Bữa phụ 1:

Sinh tố măng cầu	1 ly
Măng cầu xiêm	100
Đường	10
Sữa tươi không đường	100ml

Bữa phụ 2:

Sữa tươi không đường..... 180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2506
Protein	(g)	112
Lipid	(g)	67
Carbohydrate	(g)	364
Chất xơ	(g)	12
Retinol	(mcg)	267
Caroten	(mcg)	4802
Vitamin C	(mg)	148
Canxi	(mg)	917
Sắt	(mg)	18
Natri	(mg)	2004

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bánh canh cua	
Bánh canh	200
Thịt heo đùi	60
Cua đồng	35
Tôm tươi.....	10
Nấm rơm.....	10
Hành lá	1
Ngò	1
Dầu thực vật.....	10
Nước hầm xương.....	300
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Giá	30
Rau xà lách.....	10
Sữa chua uống lên men.....	65ml

Bữa trưa

Gạo	150
Cốt lết ram mè	
Thịt cốt lết	100
Mè	5
Tỏi	3
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Xì dầu.....	3.5
Canh rong biển nấu tôm tươi	
Rong biển khô	4
Tôm tươi.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Bắp cải xào cà rốt	
Bắp cải	60
Cà rốt.....	10
Tỏi	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng:	
Bưởi	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	150
Cá thu sốt cà	
Cá thu	100
Cà chua.....	60
Hành lá	1
Hành củ.....	3
Ngò	1
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Canh cải xoong cà rốt nấu sườn	
Cải xoong	60
Cà rốt.....	10
Sườn heo bỏ xương.....	20
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Mướp xào nấm rơm	
Mướp.....	60
Nấm rơm.....	10
Hành lá	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng: Nhãn	80

Bữa phụ 1:

Bánh flan54

Bữa phụ 2:

Sữa đậu nành giàu canxi200ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2500
Protein	(g)	102
Lipid	(g)	70
Carbohydrate	(g)	366
Chất xơ	(g)	8
Retinol	(mcg)	36
Caroten	(mcg)	3193
Vitamin C	(mg)	217
Canxi	(mg)	1210
Sắt	(mg)	16
Natri	(mg)	1961

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Mì Quảng tôm thịt

Bánh phở	150
Thịt heo đùi	50
Tôm tươi.....	30
Đậu phộng.....	4
Bánh đa	10
Nước hầm xương	200
Mỡ heo nước	7
Đường.....	1
Nước mắm	3
Hạt nêm i-ốt	1
Rau chuối.....	15
Cải xanh	40
Rau thơm.....	10
Rau kinh giới	5
Rau tía tô.....	1
Sữa chua uống lên men.....	65ml

Bữa trưa

Gạo 150

Gà nấu pate

Thịt gà.....	100
Cà rốt.....	40
Khoai tây.....	60
Patê.....	5
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	1
Hạt tiêu.....	0.1

Canh cải bó xôi nấu tôm tươi

Cải bó xôi.....	60
Tôm tươi.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Bông cải xanh luộc

Bông cải xanh	60
---------------------	----

Tráng miệng: Táo tây..... 100



Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo 150

Phi lê cá ba sa chiên sốt cà

Phi lê cá ba sa.....	100
Cà chua.....	60
Hành lá	2
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	6
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1

Canh rau muống thịt bò nấu me

Rau muống	60
Thịt bò	5
Quả me chua.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Su hào xào trứng

Su hào.....	60
Trứng gà.....	10
Hành lá	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng: Chôm chôm 100

Bữa phụ 1:

Sữa tươi không đường..... 180ml

Bữa phụ 2:

Rau câu dừa 75

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2502
Protein	(g)	111
Lipid	(g)	59
Carbohydrate	(g)	382
Chất xơ	(g)	11
Retinol	(mcg)	631
Caroten	(mcg)	8610
Vitamin C	(mg)	236
Canxi	(mg)	1224
Sắt	(mg)	18
Natri	(mg)	1970



Bữa sáng



Bữa phụ 1

Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Phở gà	
Bánh phở.....	170
Thịt gà.....	70
Hành tây	5
Hành củ.....	1
Nước hầm xương.....	300
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Giá	30
Rau thơm.....	10
Ngò gai.....	5
Sữa đậu nành giàu canxi	200ml

Bữa trưa

Gạo	150
Thịt heo kho tiêu	
Thịt heo nạc.....	100
Hành lá	2
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.2
Canh khổ qua nấu cá thác lác	
Khổ qua.....	60
Cá thác lác.....	10
Hành lá	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1
Cải ngồng sốt dầu hào	
Cải ngồng.....	60
Tỏi	1
Đường.....	0.5
Dầu thực vật.....	3
Dầu hào.....	8
Tráng miệng:	
Táo ta.....	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	150
Cá kèo kho rau răm	
Cá kèo.....	100
Rau răm.....	5
Hành lá	2
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh mồng tơi cua đồng	
Rau mồng tơi	60
Cua đồng.....	10
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Đậu cove xào cà rốt	
Đậu cove.....	60
Cà rốt.....	10
Tỏi	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng: Dưa hấu	100

Bữa phụ 1:

Chè đậu đen.....	1 chén
Đậu đen	40
Đường.....	20
Nước cốt dừa.....	10ml

Bữa phụ 2:

Sữa chua trái cây.....	100
-------------------------------	------------

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2515
Protein	(g)	113
Lipid	(g)	54
Carbohydrate	(g)	397
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	84
Caroten	(mcg)	7536
Vitamin C	(mg)	153
Canxi	(mg)	1092
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	1970



Bữa sáng



Bữa phụ 1

Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bánh cuốn	
Bột gạo tẻ.....	70
Muối i-ốt.....	0.3
Nhân	
Thịt heo nạc.....	60
Nấm mèo.....	2
Hành củ.....	10
Dầu thực vật.....	10
Giò lụa.....	30
Hành phi	
Dầu thực vật.....	3
Hành củ.....	7
Nước mắm pha	
Nước mắm.....	5
Đường.....	5
Dưa leo.....	30
Giá.....	30

Bữa trưa

Gạo.....	150
Bò xào sả ớt	
Thịt bò.....	100
Sả.....	10
Ớt chuông.....	5
Hành củ.....	3
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Canh rau dền nấu thịt	
Rau dền.....	60
Thịt nạc xay.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Khoai tây xào cà chua	
Khoai tây.....	60
Cà chua.....	20
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Tráng miệng: Ổi	100

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo.....	150
Mực xào dưa leo cần tây	
Mực tươi.....	100
Dưa leo.....	20
Cần tây.....	10
Tỏi.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Canh khoai mỡ nấu tôm tươi	
Khoai mỡ.....	60
Tôm tươi.....	5
Rau ngổ.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Giá xào đậu hũ	
Giá.....	60
Đậu hũ.....	20
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Tráng miệng:	
Quýt.....	80

Bữa phụ 1:

Nước ép cam..... 180ml

Bữa phụ 2:

Sữa tươi không đường..... 180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2511
Protein	(g)	105
Lipid	(g)	63
Carbohydrate	(g)	385
Chất xơ	(g)	14
Retinol	(mcg)	93
Caroten	(mcg)	4709
Vitamin C	(mg)	267
Canxi	(mg)	833
Sắt	(mg)	21
Natri	(mg)	1929

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Hủ tiếu Nam Vang

Hủ tiếu khô	55
Thịt heo nạc.....	50
Gan heo	20
Tim heo	15
Tôm tươi.....	20
Dầu thực vật.....	10
Hành lá	5
Nước hầm xương.....	300
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Cần ta.....	5
Giá	30
Hẹ lá	5
Rau xà lách.....	20

Bữa trưa

Gạo 150

Đậu hũ sốt thịt

Đậu hũ	50
Thịt nạc xay.....	50
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Hạt nêm i-ốt	0.5

Canh tần ô nấu tôm khô

Rau tần ô.....	60
Tôm khô	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Su su xào tỏi

Su su	60
Tỏi	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1

Tráng miệng:

Thanh long.....	100
-----------------	-----

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Mì Ý sốt bò bằm

Mì sợi khô.....	110
Thịt bò xay.....	100
Cà chua.....	50
Hành tây.....	5
Dầu thực vật.....	8
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Hạt nêm i-ốt	1

Tráng miệng:

Sapoche	80
---------------	----

Bữa phụ 1:

Chè thương 1 chén

Đậu xanh	15
Khoai lang	20
Khoai môn.....	15
Bột dong lọc.....	3
Đậu phộng.....	5
Cùi dừa	15
Đường.....	25
Muối i-ốt	0.3

Bữa phụ 2:

Sữa đậu nành giàu canxi 200ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2520
Protein	(g)	98
Lipid	(g)	79
Carbohydrate	(g)	353
Chất xơ	(g)	10
Retinol	(mcg)	1204
Caroten	(mcg)	2126
Vitamin C	(mg)	78
Canxi	(mg)	905
Sắt	(mg)	20
Natri	(mg)	1937



THỰC ĐƠN Tuần 2 - 2500 KCAL

Tỉ lệ P : L : CHO = (13-20)% : (20-30)% : (55-65)%

DỰ KIẾN	SÁNG (20-25)%	TRƯA (35-40)%	CHIỀU (30-35)%	BỮA PHỤ (5-10)%	
THỨ HAI	- Bò beefsteak, bánh mì - Sữa chua uống lên men	- Cá lóc kho thịt ba rọi - Canh cải xanh cua đồng - Bầu xào tép bạc - Chuối	- Đùi gà chiên nước mắm - Canh cải ngồng nấu tép khô - Dưa leo xào cần tây - Ổi	Sữa chua táo chuối	Sữa tươi không đường
THỨ BA	- Bánh canh cá lóc - Sữa đậu nành giàu canxi	- Vịt kho gừng - Canh đu đủ nấu sườn - Cải ngọt xào nấm hương - Nho	- Cá bạc má kho thơm - Canh bầu nấu thịt - Bông bí xào tỏi - Táo ta	Sữa chua uống lên men	Sinh tố sapoche
THỨ TƯ	Bún mọc	- Cá hú kho hành - Canh su su nấu thịt gà - Bông hẹ xào nấm đông cô - Bưởi	- Trứng chiên thịt nấm - Canh rau ngót nấu hến - Su hào xào cà chua - Dưa lưới	Sinh tố bơ	Sữa chua việt quất
THỨ NĂM	Mì gà tiềm	- Thịt kho trứng cút - Canh mướp mỏng tươi nấu tôm khô - Rau muống xào tỏi - Mận	- Cá nục sốt cà - Canh rau má nấu thịt - Khổ qua xào trứng - Dưa hấu	Bánh flan	Sữa đậu nành giàu canxi
THỨ SÁU	- Nui xào thịt bò - Sữa chua uống lên men	- Sườn non sốt chua ngọt - Canh legume thịt gà - Cải thảo xào cà rốt - Thanh long	- Tôm kho đậu hũ - Canh cải thìa nấu thịt - Cà tím xào tỏi - Quýt	Nước ép cam	Sữa tươi không đường
THỨ BẢY	- Hủ tiếu hải sản - Sữa chua uống lên men	- Thịt ba rọi kho thơm - Canh rau đay cua đồng - Rau củ luộc - Cam	- Cá bông lau kho tộ - Canh chua rau muống nấu tôm tươi - Bí xanh xào tép khô - Sapoche	Bánh mì tươi chà bông xúc xích	Sữa đậu nành giàu canxi
CHỦ NHẬT	Xôi mặn	- Thịt khìa nước dừa - Canh củ dền cà rốt nấu thịt - Cải dún xào tỏi - Chôm chôm	- Pizza hải sản - Ổi	Chè đậu đỏ	Sữa tươi hương dâu

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bò beefsteak, bánh mì	
Bánh mì	100
Thịt bò	70
Patê.....	10
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Giấm	1.5
Rau xà lách.....	30
Cà chua.....	20
Sữa chua uống lên men.....	65ml

Bữa trưa

Gạo	150
Cá lóc kho thịt ba rọi	
Cá lóc	50
Thịt heo ba rọi.....	50
Hành củ	3
Dầu thực vật.....	5
Đường	3
Nước mắm	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Nước màu.....	5
Canh cải xanh cua đồng	
Cải xanh	60
Cua đồng.....	10
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Bầu xào tép bạc	
Bầu	60
Tép bạc.....	2
Tỏi	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Tráng miệng:	
Chuối	80



Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	150
Đùi gà chiên nước mắm	
Đùi gà	100
Tỏi	2
Dầu thực vật.....	6
Đường.....	6
Nước mắm	4
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh cải ngồng nấu tép khô	
Cải ngồng.....	60
Tép khô.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Dưa leo xào cần tây	
Dưa leo.....	40
Cà chua.....	20
Hành tây	20
Cần tây.....	2
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Ổi	100

Bữa phụ 1:

Sữa chua táo chuối..... 100

Bữa phụ 2:

Sữa tươi không đường..... 180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2511
Protein	(g)	101
Lipid	(g)	70
Carbohydrate	(g)	368
Chất xơ	(g)	12
Retinol	(mcg)	366
Caroten	(mcg)	3280
Vitamin C	(mg)	167
Canxi	(mg)	903
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	2009

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Bánh canh cá lóc	
Bánh canh	170
Cá lóc	70
Cà rốt.....	20
Củ cải trắng.....	20
Nấm rơm.....	10
Hành củ	1
Hành lá	1
Ngò	3
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	1
Hạt tiêu.....	0.1
Giá	30
Sữa đậu nành giàu Canxi.....	200ml

Bữa trưa

Gạo	150
Vịt kho gừng	
Thịt vịt.....	100
Gừng	3
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Canh đu đủ nấu sườn	
Đu đủ	60
Sườn heo bỏ xương	20
Hành lá	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Cải ngọt xào nấm hương	
Cải ngọt.....	60
Nấm hương khô	5
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng:	
Nho	80

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo	150
Cá bạc má kho thơm	
Cá bạc má.....	100
Thơm.....	40
Hành lá	2
Hành củ	2
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu.....	0.1
Canh bầu nấu thịt	
Bầu	60
Thịt nạc xay.....	5
Hành lá	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Bông bí xào tỏi	
Bông bí.....	60
Tỏi	1
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Tráng miệng: Táo ta	100

Bữa phụ 1:

Sữa chua uống lên men..... 65ml

Bữa phụ 2:

Sinh tố sapoche

Sapoche

Đường.....

Sữa tươi không đường.....

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2501
Protein	(g)	102
Lipid	(g)	65
Carbohydrate	(g)	378
Chất xơ	(g)	12
Retinol	(mcg)	323
Caroten	(mcg)	3575
Vitamin C	(mg)	132
Canxi	(mg)	1057
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	1975



Bữa sáng



Bữa phụ 1

Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Bún mọc

Bún	190
Sườn heo bỏ xương	60
Chả quế	10
Giò lụa	15
Mọc viên	15
Nước hầm xương	300
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	1
Giá	50
Rau chuối	15
Rau thơm	8

Bữa trưa

Gạo 150

Cá hú kho hành

Cá hú	100
Hành lá	5
Hành củ	2
Dầu thực vật	5
Đường	3
Muối i-ốt	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	1
Hạt tiêu	0.1
Nước màu	5

Canh su su nấu thịt gà

Su su	60
Thịt gà	5
Hành lá	1
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Bông hẹ xào nấm đông cô

Bông hẹ	60
Nấm đông cô	5
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng:

Bưởi	100
------------	-----

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo 150

Trứng chiên thịt nấm

Trứng gà	60
Nấm rơm	15
Thịt nạc xay	20
Hành lá	3
Hành củ	2
Dầu thực vật	5
Đường	3
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt	0.5

Canh rau ngót nấu hến

Rau ngót	30
Hến	10
Dầu thực vật	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Su hào xào cà chua

Su hào	60
Cà chua	10
Ngò	5
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt	0.5
Hạt tiêu	0.1

Tráng miệng: Dưa lưới 100

Bữa phụ 1:

Sinh tố bơ	1 ly
Quả bơ	100
Đường	10
Sữa tươi không đường	100ml

Bữa phụ 2:

Sữa chua việt quất	100
--------------------------	-----

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2503
Protein	(g)	99
Lipid	(g)	78
Carbohydrate	(g)	352
Chất xơ	(g)	11
Retinol	(mcg)	516
Caroten	(mcg)	3580
Vitamin C	(mg)	234
Canxi	(mg)	814
Sắt	(mg)	18
Natri	(mg)	1929

Bữa sáng

Món ăn	Khối lượng(g)
Mì gà tiềm	
Mì sợi khô.....	100
Đùi gà.....	100
Cải thìa.....	20
Giá.....	30
Rau xà lách.....	20
Cà rốt.....	20
Hành lá.....	5
Xi dầu.....	3
Dầu thực vật.....	5
Nước hầm xương.....	300
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	1.5
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Bữa trưa

Cơm.....	150
Thịt kho trứng cút	
Thịt heo ba rọi.....	70
Trứng cút.....	40
Hành củ.....	2
Hành lá.....	2
Ngò.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu.....	0.1

Canh mướp mồng tơi nấu tôm khô

Mướp.....	30
Rau mồng tơi.....	30
Tôm khô.....	1
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Rau muống xào tỏi

Rau muống.....	60
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Tráng miệng:

Mận.....	100
----------	-----

Bữa chiều

Món ăn	Khối lượng(g)
Gạo.....	150
Cá nục sốt cà	
Cá nục.....	100
Cà chua.....	40
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	1.5
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Canh rau má nấu thịt

Rau má.....	60
Thịt nạc xay.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Khổ qua xào trứng

Khổ qua.....	60
Trứng gà.....	10
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Tráng miệng:

Dưa hấu.....	100
--------------	-----

Bữa phụ 1:

Bánh flan.....	54
----------------	----

Bữa phụ 2:

Sữa đậu nành giàu canxi.....	200ml
------------------------------	-------

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2503
Protein	(g)	110
Lipid	(g)	67
Carbohydrate	(g)	364
Chất xơ	(g)	12
Retinol	(mcg)	257
Caroten	(mcg)	9300
Vitamin C	(mg)	149
Canxi	(mg)	951
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	1988

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Nui xào thịt bò

Nui khô.....	70
Thịt bò.....	70
Cà rốt.....	15
Hành tây.....	15
Cải ngọt.....	30
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	10
Đường.....	4
Hạt nêm i-ốt.....	1
Xì dầu.....	1
Dầu hào.....	2

Nước sốt

Tương cà.....	2
Tương ớt.....	2
Xì dầu.....	2

Sữa chua uống lên men..... 65ml

Bữa trưa

Gạo..... 150

Sườn non sốt chua ngọt

Sườn heo bỏ xương.....	100
Cà chua.....	40
Hành củ.....	2
Hành lá.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	5
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Canh legume thịt gà

Cà rốt.....	20
Khoai tây.....	30
Su hào.....	30
Thịt gà.....	5
Hành lá.....	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Cải thảo xào cà rốt

Cải thảo.....	60
Cà rốt.....	10
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Tráng miệng:

Thanh long..... 100

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Gạo..... 150

Tôm kho đậu hũ

Tôm tươi.....	50
Đậu hũ.....	50
Hành củ.....	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Nước mắm.....	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Canh cải thìa nấu thịt

Cải thìa.....	60
Thịt nạc xay.....	5
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Cà tím xào tỏi

Cà tím.....	60
Tỏi.....	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Tráng miệng:

Quýt..... 80

Bữa phụ 1:

Nước ép cam..... 180ml

Bữa phụ 2:

Sữa tươi không đường..... 180ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2473
Protein	(g)	97
Lipid	(g)	67
Carbohydrate	(g)	372
Chất xơ	(g)	8
Retinol	(mcg)	122
Caroten	(mcg)	6111
Vitamin C	(mg)	192
Canxi	(mg)	1153
Sắt	(mg)	15
Natri	(mg)	1940



Bữa sáng



Bữa phụ 1

Bữa trưa



Bữa chiều



Bữa phụ 2

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Hủ tiếu hải sản

Hủ tiếu khô	55
Thịt heo nạc.....	30
Tôm tươi.....	20
Mực tươi.....	20
Hành lá	5
Nước hầm xương.....	300
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm	2
Cần ta.....	5
Giá	30
Hẹ lá	10
Rau xà lách.....	20
Sữa chua uống lên men.....	65ml

Bữa trưa

Gạo 150

Thịt ba rọi kho thơm

Thịt heo ba rọi.....	100
Thơm	40
Hành lá	2
Hành củ.....	2
Dầu thực vật	5
Đường.....	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Hạt tiêu	0.1
Nước màu.....	5

Canh rau đay cua đồng

Rau đay.....	60
Cua đồng.....	10
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Rau củ luộc

Cà rốt.....	20
Bông cải xanh	20
Đậu bắp	20

Tráng miệng:

Cam	100
-----------	-----

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Cơm..... 150

Cá bông lau kho tộ

Cá bông lau	100
Hành củ.....	3
Dầu thực vật.....	5
Đường	3
Muối i-ốt.....	0.5
Nước mắm	2
Hạt nêm i-ốt.....	0.5
Nước màu.....	5

Canh chua rau muống nấu tôm tươi

Rau muống	60
Cà chua.....	20
Tôm tươi.....	5
Rau ngổ.....	1
Dầu thực vật.....	1
Đường.....	0.5
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Bí xanh xào tép khô

Bí xanh.....	60
Tép khô.....	2
Dầu thực vật	3
Hạt nêm i-ốt.....	0.5

Tráng miệng:

Sapoché	80
---------------	----

Bữa phụ 1:

Bánh mì tươi chà bông xúc xích...45

Bữa phụ 2:

Sữa đậu nành giàu canxi200ml

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2517
Protein	(g)	99
Lipid	(g)	66
Carbohydrate	(g)	384
Chất xơ	(g)	9
Retinol	(mcg)	44
Caroten	(mcg)	6881
Vitamin C	(mg)	187
Canxi	(mg)	1263
Sắt	(mg)	20
Natri	(mg)	2005

Bữa sáng

Món ăn Khối lượng(g)

Xôi mặn

Gạo nếp.....	85
Muối i-ốt	0.3
Thịt gà.....	20
Giò lụa	10
Lạp xường	5
Trứng cút	10
Patê.....	10

Hành phi

Hành củ	10
Dầu thực vật.....	5

Mỡ hành

Hành lá	3
Mỡ heo nước.....	3

Bữa trưa

Gạo	150
-----------	-----

Thịt khìa nước dừa

Thịt heo đùi	100
Nước dừa	40
Hành củ	2
Tỏi	2
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	3
Muối i-ốt	0.2
Nước mắm	1
Hạt nêm i-ốt	0.5
Ngũ vị.....	1
Xì dầu.....	1

Canh củ dền cà rốt nấu thịt

Củ dền	30
Cà rốt.....	30
Thịt nạc xay	5
Hành lá	1
Dầu thực vật.....	1
Hạt nêm i-ốt	0.5

Cải dún xào tỏi

Cải dún	60
Tỏi	1
Dầu thực vật.....	3
Hạt nêm i-ốt	0.5

Tráng miệng:

Chôm chôm.....	100
----------------	-----

Bữa chiều

Món ăn Khối lượng(g)

Pizza hải sản

Vỏ bánh

Bột mì	90
Dầu thực vật.....	5
Đường.....	4

Nhân bánh

Tôm tươi.....	30
Cua bể.....	20
Mực tươi.....	30
Hành tây.....	20
Thơm.....	20
Phô mai	30
Bột năng	4
Ketchup.....	10
Dầu thực vật.....	2
Đường.....	3
Muối i-ốt	1

Tráng miệng:

Ổi	100
----------	-----

Bữa phụ 1:

Chè đậu đỏ.....	1 chén
-----------------	--------

Đậu đỏ	40
--------------	----

Đường.....	20
------------	----

Nước cốt dừa.....	10ml
-------------------	------

Bữa phụ 2:

Sữa tươi hương dâu.....	180ml
-------------------------	-------

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG THỰC ĐƠN

Năng lượng	(Kcal)	2518
Protein	(g)	100
Lipid	(g)	74
Carbohydrate	(g)	363
Chất xơ	(g)	13
Retinol	(mcg)	437
Caroten	(mcg)	2802
Vitamin C	(mg)	110
Canxi	(mg)	1177
Sắt	(mg)	17
Natri	(mg)	1924

TỈ LỆ THẢI BỎ MỘT SỐ THỰC PHẨM

Tên thực phẩm	Tỷ lệ thải bỏ (%)
Bạc hà	20
Bầu	16
Bí đao	25
Bí đỏ	18
Bông cải/Súp lơ	40
Bông hẹ	5
Bưởi	35
Cá basa phi lê	0
Cá bống	45
Cá lóc	40
Cá nục	30
Cá diêu hồng	45
Cá thu	35
Cá trê	40
Cà chua	5
Cà rốt	10.5
Cải cúc/Tần ô	25
Cải ngọt	25
Cải soong	30
Cải thảo	25
Cải thìa	25
Cải xanh	24
Cần tây	16
Chôm chôm	53
Chuối	35
Cua đồng	50
Dưa hấu	48
Dưa leo	5
Dứa/Thơm	40
Đậu bắp	15
Đậu cô ve	10
Đậu đũa	10
Đậu đen/đỏ/xanh	2
Đu đủ	12
Gà	52

Tên thực phẩm	Tỷ lệ thải bỏ (%)
Gạo	1
Giá	5
Hành tây	17
Hẹ lá	13
Khoai mỡ	14
Khoai tây	13
Lươn	35
Mận	15
Mè/Vừng	5
Mực tươi	22
Mướp	19
Mướp đắng/Khổ qua	20
Nấm hương	25
Nấm rơm	10
Nhãn	45
Nho	13
Quả bơ	27
Rau dền	38
Rau đay	20
Rau má	0
Rau mùng tơi	17
Rau muống	37
Rau ngót	23
Rau xà lách	10
Su hào	22
Su su	20
Sườn heo	57
Sườn non	35
Táo ta	14
Thanh Long	34
Thịt bò	2
Thịt heo nạc	2
Tôm đồng	10
Tôm khô	5
Trứng gà	14

HÀM LƯỢNG CANXI, SẮT TRONG MỘT SỐ THỰC PHẨM

Thực phẩm	Canxi (mg/100 g)
Rạm tươi	3520
Tép khô	2000
Sữa bột tách béo	1400
Ốc bươu	1310
Tôm đồng	1120
Sữa bột toàn phần	939
Tép gạo	910
Phô mai	760
Mộc nhĩ	357
Rau dền cơm	341
Đậu phụ	325
Sữa đặc có đường	307
Tôm khô	236
Rau má	229
Nấm hương khô	184
Rau đay	182
Rau mồng tơi	176
Rau ngót	169
Đậu tương (đậu nành)	165
Đậu trắng	160
Cá mè	157
Lòng đỏ trứng vịt	146
Hến	144
Sữa chua ít béo	143
Cua bể	141
Lòng đỏ trứng gà	134
Sữa bò tươi	120
Rau muống	100
Cá lóc	90
Cải xanh	89

Thực phẩm	Sắt (mg/100 g)
Mộc nhĩ	56
Tiết bò (huyết bò)	52.6
Tiết heo	20.4
Mè	14.5
Gan heo	12
Đậu nành	11
Gan bò	9
Gan gà	8
Rau đay	7.7
Thịt bò khô	8.1
Bầu dục heo (cật heo)	8
Bầu dục bò (cật bò)	7.1
Lòng đỏ trứng gà	7
Mề gà	6.6
Đậu đen	6.1
Rau dền trắng	6.1
Tim heo	5.9
Lòng gà (cả bộ)	5.9
Mực khô	5.6
Tép khô	5.5
Rau dền đỏ	5.4
Đậu xanh	4.8
Tôm khô	4.6
Cua bể	3.3
Trứng vịt	3.2
Thịt trâu thăn	3.3
Cá nục	3.2
Giò bò	3.2
Trứng vịt	3.2
Thịt bò loại 1	3.1
Rau má	3.1
Lạp xường	3
Trứng gà	2.7

KÍCH THƯỚC DỤNG CỤ SỬ DỤNG TRONG THỰC ĐƠN

Sử dụng hình ảnh và kích thước dụng cụ chứa đựng thực phẩm giúp dễ dàng xác định lượng thực phẩm đã được nấu chín trong bộ thực đơn này, đồng thời có thể giúp phụ huynh ước lượng khẩu phần thực phẩm phù hợp với học sinh khi không có điều kiện tự chế biến.

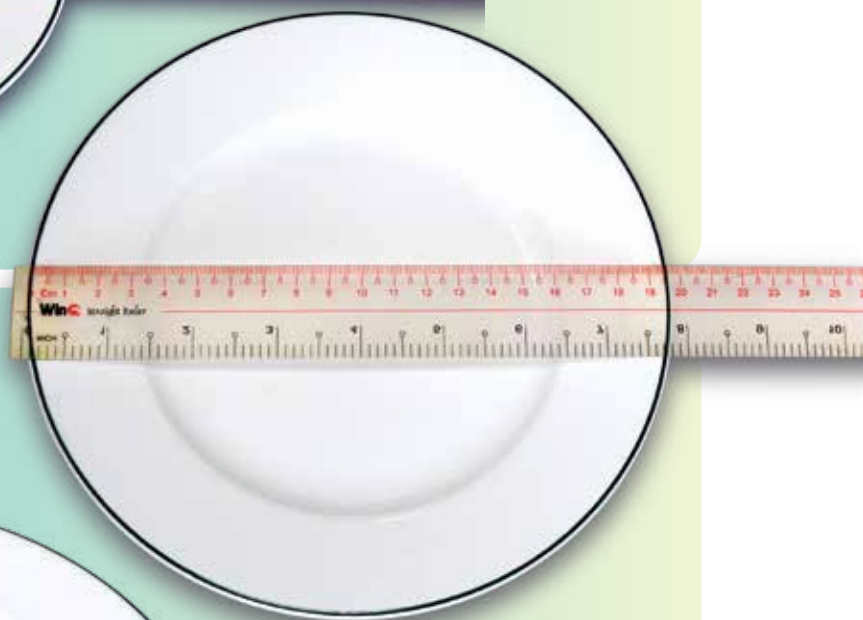
Tô dùng trong các món nước



Chén dùng đựng cơm và canh



Đĩa dùng cho món ăn mặn, xào



Ly sử dụng trong các món phụ



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT THÀNH PHỐ

CÁC DỊCH VỤ KHÁM CHỮA BỆNH

✧ KHÁM TRẺ EM, NGƯỜI LỚN

- Khám, tư vấn và điều trị các bệnh lý liên quan đến dinh dưỡng: chậm tăng trưởng, suy dinh dưỡng, thừa cân/béo phì, biếng ăn, kém hấp thu,...
- Khám, điều trị các bệnh lý: viêm đường hô hấp, tai mũi họng, tiêu chảy, đái tháo đường, tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, bướu cổ...

✧ CHỦNG NGỪA

Theo chương trình Tiêm chủng mở rộng, chủng ngừa Dịch vụ

✧ HƯỚNG DẪN VÀ THỰC HÀNH CHẾ BIẾN MÓN ĂN SINH LÝ, BỆNH LÝ

THỜI GIAN KHÁM CHỮA BỆNH

✧ KHÁM BỆNH TRONG GIỜ: Từ thứ 2 đến thứ 6

- Sáng: 7 giờ 30 - 12 giờ
- Chiều: 13 giờ - 16 giờ 30

✧ KHÁM BỆNH NGOÀI GIỜ: Từ thứ 2 đến thứ 6

- Tối: 16 giờ 30 - 19 giờ 30

✧ Thứ 7:

- Sáng: 7 giờ 30 - 11 giờ 30
- Tối: 15 giờ 30 - 19 giờ 30

✧ Chủ nhật:

- Sáng: 7 giờ 30 - 11 giờ 30
- Chiều - tối: nghỉ

✧ HƯỚNG DẪN CHẾ BIẾN THỨC ĂN CHO TRẺ:

- Sáng: 8 giờ, 9 giờ, 10 giờ, 11 giờ
- Chiều: 14 giờ, 15 giờ

✧ NGÀY LỄ: nghỉ

ĐIỆN THOẠI LIÊN HỆ

- ✧ Đăng ký khám theo yêu cầu: **028.1080**
- ✧ Thông tin khám bệnh: **028.39 915 147**
- ✧ Số điện thoại tổng đài: **028.38 445 990**
- Chủng ngừa: **103**
- Nhà thuốc: **108**
- ✧ Tư vấn dinh dưỡng qua điện thoại: **028.1088-118**