

BẢNG ĐỊNH LƯỢNG THỰC PHẨM TÍNH CHO 100 TRẺ
THỰC ĐƠN MÙA HÈ
Thực hiện tại Trường Tràng An tháng 4/2026

| Món ăn | Lượng thực phẩm sống |
|---|---|
| Thịt gà, thịt lợn om Cà ri | Thịt gà 2.0 - 2.5 kg + Thịt lợn 1.5 - 2kg + Bột cari 2 gói + 1,2 lit nước |
| Cá quả thịt lợn sốt cà chua (Cá diêu hồng) | Cá quả (diêu hồng) 1.6 - 2.0 kg + thịt lợn 1.7-2.3 + Tỏi 0.1kg + Hành, thìa là 0,2kg + Cà chua 0,5kg + 1,2l nước |
| Đậu sốt thịt cà chua | Đậu phụ 20-22 cái (3kg) + Thịt lợn 1.7-2.3kg + Cà chua 1kg + 1,2 lit nước |
| Thịt gà lợn nấu cari (om nấm) | Thịt gà 2.0-2.5 kg + Thịt lợn 1.5-2kg + Bột cari 1 gói + Khoai lang 0.3, hành tây 0,15 sả 0.02+ bột bắp 0.05kg+ Cà rốt 0.2kg+0.02kg húng quế + 1,2 lit nước |
| Trứng thịt, nấm hương đảo bông (sốt cà chua) | Trứng gà (Trứng vịt) 50-60 quả + Thịt lợn 1.5- 2 kg + Nấm hương 0,05kg (Cà chua 1kg) |
| Thịt bò, lợn hầm nấm hương | Thịt lợn 2-2.5 kg + Thịt bò : 1-2- 1,5 kg + Nấm hương 0,1kg + hành khô 0,05 + 0,5 lit nước |
| Gà ta, thịt lợn kho tương Magi | Thịt gà 2-2,5kg + Thịt lợn 2 -2.5 kg + 0,5 lit nước + nước tương maggi : 0,1kg |
| Trứng cút kho thịt | Thịt lợn 1.7-2.3 kg + trứng cút 200-220 quả+ Hành tím 0,01kg + Đường kính 0,1kg + nước cốt dừa 0,1kg + 2 lít nước |
| Tôm biển thịt dim mắm | Tôm biển 1-1.5kg + Thịt lợn 1.7-2.3 kg + cà chua 1 kg + hành lá/ thìa là : 0,2kg + 1,2 lit nước |
| Rau muống xào tỏi | Rau muống 1,2 -1.5 kg + tỏi 0,1Kg - Thịt lợn 1-1,2Kg - 0,3 lít Nước |
| Canh khoai sọ nấu thịt ngan | Canh khoai sọ: 1,8 - 2kg + hành, mùi: 0,2 kg + thịt ngan: 1,6 - 2kg + 14 lít nước |
| Củ quả xào thập cẩm | Đậu quả 0.8 kg + Ngô ngọt 0.5 kg + cà rốt 0.3kg + khoai tây 0.8kg + súp lơ: 1,2 - 1.5kg |
| Ngô bắp,đậu hà lan xào thịt | Đậu hà lan 1-1,5 hộp + Ngô ngọt 2 kg + cà rốt 0.5kg + Thịt lợn 1-1,5 + 0,3 lit nước |
| Rau củ quả xào tỏi | Khoai tây/Bí đỏ 2-2.5kg /Bí ngòi 2-2.5 kg/Bí xanh 2.5-3kg/ bầu 2.5 -3kg/cà rốt 1kg + Tỏi 0,03kg/ + 0,3 lit nước |
| Canh rau nấu thịt | Rau cải xanh (Cải cúc, cải bắp, rau lang, rau dền, cải bó xôi) 1,3-1.5kg / Rau ngót 0,8kg + Thịt lợn 0,7kg + 15 lit nước |

| | |
|---|---|
| Canh rau củ nấu nấu gà/tôm/ thịt | Su su (Khoai tây) 2kg/ (Bí xanh 2.8kg) Cà rốt 0.3+ củ dền 0.4 kg + Su hào 1kg + Khoai tây + Thịt gà 0.7(Tôm 0,25 thịt lợn 0.5)+ 14 lit nước |
| Canh bầu (bí) nấu thịt (Tôm) | Bầu (Bí xanh) 2,8kg + Tôm 0,5kg / thịt lợn 0,5 + 15 lit nước |
| Canh cá nấu rau cải | Rau cải xanh 1,5 kg + cá quả 1 kg + gừng tươi 0,1 kg + 15 lit nước |
| Canh ngao, thả đậu | Xương heo 0,5kg + Thịt lợn 0,3kg + đậu phụ 7 cái + cà chua 1kg + ngao 1,8-2,0 kg + hành hoa, mùi 0,2 kg + me chua 0,1 kg + thìa là 0,1kg 15l nước |
| Canh bí đỏ, đỗ xanh nấu xương | Bí đỏ 2 -2,5 kg + Đỗ xanh hạt 0,3kg + Thịt lợn 0,5kg + 15 lit nước |
| Canh rau nấu cua (Tôm/thịt) | Rau cải xanh 1,5 - 1.8 kg/mồng tơi 1,5- 1.8 kg + mướp 0,8kg/ Rau rền 1,5-1.8kg + Cua đồng 1-1.5kg/thịt lợn0,5kg) + 15 lit nước |
| Cháo | Gạo tẻ 2kg/Mỳ 2.0-2.2 kg + Xương cục 1kg + Củ quả 1kg (rau 0.5kg) + Thịt lợn 1kg + đậu xanh: 0,2kg (Chim câu 1-3-1,5kg/Thịt bò 1-5 - 2kg/gà 2kg/tôm 1-1.2kg/ lươn 1-1,5kg/cá 1kg/ thịt vịt: 1.7 -2kg, pho mai 2 hộp + 20l nước |
| Mỳ ý | Mỳ Spaghetti 1,8 -2.2 kg/ Nước sốt 2 chai + Cà chua 1,2 kg + Thịt lợn 1-1,5kg, thịt bò 1-1,2 kg + hành thơm, mùi 0.3 kg + Hành tây 0,3-0.6Kg, Cà rốt 0.5 - 0.7 kg nước 12l |
| Bún, phở khô, nui | Bún 2kg/ Phở 2 kg + Xương cục 1kg + hành thơm, mùi 0.3 kg + me chua 0,3kg Mọc 0.7-1kg+ Thịt bò 1-1.5 kg/Gà 2kg/Cua đồng 1,5kg/ Thịt lợn 2 kg) + 15 lit nước |
| Cơm | Mẫu giáo : Gạo 7,5kg + 7 lit nước, Nhà trẻ : 4,4kg + 4 lit nước |
| Bánh mỳ | Bánh mỳ gói 200 lát + hành tây: 1-1,5kg + bột năng 0.4 - 0.6 kg + Cà rốt: 1-1,5kg + thịt bò 1,0 -1,5kg + thịt lợn 1-1.3kg + Ngũ vị hương 1 gói + cà chua 1,0 kg + 12 lít nước |
| Xôi trắng + Thịt kho tàu/ thịt băm | Gạo nếp 3,7-3.9 kg + ngô bắp tươi 1,5kg/ Đậu xanh 0,5 kg/ Gấc 2kg + đậu xanh 0.3 / đường 0.5/Thịt lợn 1 kg |

SỐ LƯỢNG THỰC PHẨM SỐNG - THỨC ĂN CHÍNH CÓ THỂ THAY ĐỔI THEO NGÀY NHƯNG TRONG KHOẢNG +

| Thức ăn chín |
|---------------------|
| 4.5kg - 5.5 kg |
| 4kg-5kg |
| 5,5kg - 6kg |
| 4.5kg - 5.5 kg |
| 4,5kg - 5,5 kg |
| 4 kg - 5 kg |
| 4 kg - 5 kg |
| 5 kg - 6 kg |
| 4 kg - 4,5kg |
| 2 kg -2.5kg |
| 16kg -17kg |
| 2 kg -2.5kg |
| 3 - 3.5 kg |
| 2 -2.5 kg |
| 15kg - 16kg |

15 kg -16 kg

15kg - 16kg

15kg -16kg

16kg -17kg

16kg -17kg

15kg - 16kg

19kg -20kg

18kg - 20kg

20kg - 21kg

15,4kg - 8,8kg

17kg - 19kg

6kg - 6.5kg