

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC ĐÔNG
 Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi từ ngày 20/04/2026 đến ngày 24/04/2026

Ngày	Món chính	Món phụ	Món xào	Món canh	Món cơm	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)			Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)	
								P ⁽²⁾	Protein	L ⁽²⁾				G ⁽²⁾
	Tiêu chuẩn													
20/04/2026	Thịt rang chua ngọt	Trứng gà kho nguyên quả	Bắp cải xào	Canh cải xanh nấu thịt	Cơm dẻo	532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-55.0	≥ 10	85.0-140.0	≤ 2.0
21/04/2026	Cá rô phi lê chiên giòn	Thịt lợn rim ngô ngọt	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí xanh nấu bột tôm	Cơm dẻo	591.4	33.3	24.2	74.2	21.6	54.2	8	102.0	2.0
22/04/2026	Gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Su su, cà rốt xào	Canh dưa ninh xương	Cơm dẻo	725.6	40.9	19.2	73.1	36.2	44.6	8	120.0	2.0
23/04/2026	Thịt thái miếng kho tàu	Trứng gà chưng hành	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	656.0	37.0	25.3	55.4	26.6	48.1	9	114.0	2.0
24/04/2026		Cơm rang thập cẩm	Gà tẩm bột chiên	Canh chua nấu thịt		585.3	33.0	25.6	72.7	21.7	52.7	8	89.0	2.0
						830.3	46.8	16.5	66.8	41.3	42.2	11	85.0	2.0

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.
- (6) Trong bảng kcal chưa bao gồm Kcal của bánh, sữa, trái cây.
- (7) Thực đơn trên có thể thay đổi vì yếu tố khách quan (thời tiết, vận chuyển,...). Công ty sẽ thông báo sớm nhất đến quý trường.



Công ty cổ phần thực phẩm Ngôi Sao Xanh

Tập thể công ty Bắc Hà - xã Phúc Thịnh - Hà Nội

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 20 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Đồng

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1035

Đơn giá suất ăn: 35.000 đồng/suất

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức TP sống 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức TP chín 1 HS dự kiến (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	98	180 - 200g
2	Thịt rang chua ngọt	Nạc mông	77	80	50 - 55g
3		Hành tây gọt	5	5	
4		Cà chua	5	5	
5	Trứng gà kho nguyên quả	Trứng gà	1 quả	1035	1 quả
6	Bắp cải xào	Bắp cải	75	78	45 - 50g
7		Cà chua	2	2	
8	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	15	16	200 - 250ml
9		Nạc mông	2	2	
10		Sữa dinh dưỡng ADM 110ml	1 chai	1035	

Người lập

Bùi Thị Huệ



Công ty cổ phần thực phẩm Ngôi Sao Xanh

Tập thể công ty Bắc Hà - xã Phúc Thịnh - Hà Nội

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 21 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Đồng

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1035

Đơn giá suất ăn: 35.000 đồng/suất

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức TP sống 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức TP chín 1 HS dự kiến (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	98	180 - 200g
2	Cá rô phi lê chiên giòn	Cá rô file	63	65	50 - 55g
3	Thịt lợn rim ngô ngọt	Nạc mỡ	53	55	45 - 50g
4		Cà rốt gọt	8	8	
5		Ngô ngọt tách hạt	12	12	
6	Cải ngọt xào tỏi	Cải ngọt	80	83	45 - 50g
7	Canh bí xanh nấu bột tôm	Bí xanh gọt	20	21	200 - 250ml
8		Bánh solite	1 cái	1035	

Người lập

Bùi Thị Huệ



Công ty cổ phần thực phẩm Ngôi Sao Xanh

Tập thể công ty Bắc Hà - xã Phúc Thịnh - Hà Nội

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 22 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Đồng

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1035

Đơn giá suất ăn: 35.000 đồng/suất

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức TP sống 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức TP chín 1 HS dự kiến (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	98	180 - 200g
2	Gà rang gừng	Lườn gà file	100	104	50 - 55g
3	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	90	93	45 - 50g
4		Cà chua	6	6	
5	Su su, cà rốt xào	Su su tách hạt	77	80	45 - 50g
6		Cà rốt gọt	3	3	
7	Canh dưa ninh xương	Dưa cải bẹ	24	25	200ml - 250ml
8		Xương lợn	5	5	
9		Cà chua	4	4	
10		Sữa chua ăn VNM 60g	1 hộp	1035	

Người lập

Bùi Thị Huệ



Công ty cổ phần thực phẩm Ngôi Sao Xanh
Tập thể công ty Bắc Hà - xã Phúc Thịnh - Hà Nội

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 23 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Đồng

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1035

Đơn giá suất ăn: 35.000 đồng/suất

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức TP sống 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức TP chín 1 HS dự kiến (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	98	180 - 200g
2	Thịt thái miếng kho tàu	Nạc mỡ	82	85	50 - 55g
3	Trứng gà chung hành	Trứng gà	1 quả	1035	45 - 50g
4		Hành tây gọt	3	3	
5		Cà rốt gọt	2	2	
6	Rau muống xào	Rau muống	80	83	45 - 50g
7	Canh nước rau muống dầm chua	Quả me	4	4	200 - 250ml
8		Sữa dinh dưỡng ADM 110ml	1 hộp	1035	

Người lập

Bùi Thị Huệ



Công ty cổ phần thực phẩm Ngôi Sao Xanh

Tập thể công ty Bắc Hà - xã Phúc Thịnh - Hà Nội

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 24 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Đồng

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1035

Đơn giá suất ăn: 35.000 đồng/suất

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức TP sống 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức TP chín 1 HS dự kiến (g)
1	Cơm rang thập cẩm	Gạo dẻo	95	98	210 - 220g
2		Ngô ngọt tách hạt	21	22	
3		Cà rốt gọt	21	22	
4		Đậu quả tước xơ	18	19	
		Trứng gà	3	55	
5		Chả nạc	8	8	
6	Gà tấm bột chiên	Lườn gà file	97	100	55 - 58g
7	Canh chua nấu thịt	Giá đỗ	15	16	200 - 250ml
8		Nạc móng	3	3	
9		Cà chua	6	6	
10		Quả me	4	4	
11		Chuối	1 quả	1035	
12		Bánh Típo phô mai	1 cái	1035	

Người lập

Bùi Thị Huệ