



Phân mềm Xây dựng Thực đơn Cân bằng Dinh dưỡng thực hiện bởi Bộ Giáo dục và Đào tạo, Công ty Ajinomoto Việt Nam và Viện Dinh dưỡng Quốc gia

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC ĐỒNG

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi từ ngày 30/03/2026 đến ngày 03/04/2026

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 ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
								P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn						532.5-710.0	30.0-40.0	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
30/03/2026	Thịt lợn sốt chua ngọt	Trứng đảo Jambong	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu thịt	Cơm dẻo	648.9	36.6	22.6	73.2	27.5	49.9	9	122.0	2.0
31/03/2026	Cá tẩm bột chiên xù	Chả nạc xào ngũ sắc	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh mồng tơi nấu tôm	Cơm dẻo	809.5	45.6	15.6	50.5	41.4	43.0	10	116.0	2.0
01/04/2026	Gà sốt xá xiu	Đậu sốt thịt cà chua	Su su, cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Cơm dẻo	703.2	39.6	20.3	67.7	33.4	46.3	9	103.0	2.0
02/04/2026	Thịt kho tàu	Trứng ốp	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	624.3	35.2	23.7	72.5	27.3	49.1	6	84.0	2.0
03/04/2026	Cơm rang thập cẩm	Xúc xích chiên	Canh đậu hũ non nấu thịt			1138.8	64.2	13.6	1.3	56.1	30.3	10	59.0	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 đồ tráng miệng/quả chiều.
- ⁽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 30 tháng 3 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 lợn sốt chua ngọt	Nạc mỡ	78	81	50 - 55g
3		Hành tây gọt	5	5	
4		Cà chua	5	5	
5	Trứng đảo Jambong	Trứng gà	1 quả	1035	40 - 45g
6		Xúc xích	2	2	
7	Bắp cải xào	Bắp cải	80	83	45 - 50g
8		Cà chua	2	2	
9	Canh bí xanh nấu thịt	Bí xanh	30	31	200 - 250ml
10		Nạc mỡ	2	2	
11		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 31 tháng 3 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 số 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 tẩm bột chiên xù	Cá rô file	63	65	50 - 55g
3	Chả nạc xào ngũ sắc	Chả nạc	30	31	40 - 45g
4		Đậu quả tước xơ	10	10	
5		Ngô ngọt tách hạt	12	12	
6		Cà rốt	13	13	
7	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ	60	62	45 - 50g
8		Cà rốt	3	3	
9	Canh mồng tơi nấu tôm	Mùng tơi	18	19	200 - 250ml
10		Tôm nõn	2	2	
11		Bánh Típo phô mai	1 cái	1035	
12		Chuối	1 quả	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 1 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 sốt xá xíu	Lườn gà file	95	98	50 - 55g
3	Đậu sốt thịt cà chua	Đậu hũ non	80	83	45 - 50g
4		Nạc mỡ	8	8	
5		Cà chua	5	5	
6	Su su, cà rốt xào	Su su tách hạt	77	80	45 - 50g
7		Cà rốt gọt	3	3	
8	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	18	19	200ml - 250ml
9		Nạc mỡ	2	2	
10		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 2 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 kho tàu	Nạc mỡ	80	83	50 - 55g
3	Trứng ốp	Trứng gà	1 quả	1035	1 quả
4	Rau muống xào	Rau muống	80	83	45 - 50g
5	Canh nước rau muống dầm chua	Quả me	4	4	200 - 250ml
6		Bánh mì tươi Kinh Đô	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 3 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	200 - 220g
2		Ngô ngọt tách hạt	19	20	
3		Cà rốt gọt	19	20	
4		Đậu quả tước xơ	15	16	
5		Chả nạc	5	5	
6	Xúc xích chiên (2c/hs)	Xúc xích	100	104	85 - 90g
7	Canh đậu hũ non nấu thịt	Đậu hũ non	30	31	200 - 250ml
8		Cà chua	6	6	
9		Nạc móng	2	2	
10		Sữa chua ăn VNM 60g	1 hộp	1035	

Người lập

Bùi Thị Huệ