

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

I. 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	THỰC PHẨM NGỒI SAO XANH Món chính ANH - TV	Món phụ	Món xào	Món canh	Món cơm	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽²⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
								P ⁽³⁾	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 tẩm bột chiên	Đậu non sốt thịt lợn cà chua	Già đỗ, cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	707.3	39.8	18.1	53.7	34.9	47.0	9	84.0	0.3
31/03/2026	Gà xóc mắm tỏi	Trứng đào thịt lợn băm	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	994.4	56.0	18.2	79.4	49.2	32.6	10	117.0	0.3
01/04/2026	Cá rô phi chiên	Chả nạc rim ngũ sắc	Su su xào	Canh chua nấu thịt lợn	Cơm dẻo	765.7	43.1	13.8	51.2	40.4	45.8	12	133.0	0.3
02/04/2026	Thịt lợn rim hành	Đậu rán sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt	Cơm dẻo	822.4	46.3	20.1	51.8	41.7	38.2	8	126.0	0.3
03/04/2026	Gà sốt BBQ	Trứng ốp	Rau muống xào	Canh nước rau muống đậm chua	Cơm dẻo	750.0	42.3	23.8	77.2	35.3	40.9	6	85.0	0.3

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.
- ⁽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.

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

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

Món chính	Món phụ	Món xào	Món canh	Món cơm	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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
Thịt lợn băm bột chiên	Đậu non sốt thịt lợn cà chua	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	707.3	39.8	18.1	53.7	34.9	47.0	9	84.0	0.3

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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chuối.
- ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.
- ⁽⁶⁾ 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.

II. Bảng định lượng nguyên liệu

STT	Tên món ăn	Tên nguyên liệu	Lượng nguyên liệu đã sơ chế cho 10 HS từ 6 - 11 tuổi (g)
1		Cà chua	60
2	Thịt lợn băm bột chiên	Cà rốt	30
3	Đậu non sốt thịt lợn cà chua	Cải xanh / Cải bẹ xanh	180
4	Giá đỗ, cà rốt xào	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, càm)	230
5	Canh cải xanh nấu thịt lợn	Gạo tẻ	950
6	Cơm dẻo	Giá đậu xanh	570
7		Muối iot	3
8		Tào phớ / Tàu hũ / Đậu hũ non	1000
9		Thịt lợn, nạc mỏng	20
10		Thịt lợn, nạc mỏng	100
11		Thịt lợn, nạc thăn	620

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 31/03/2026

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
Gà xóc mỡ tỏi	Trứng đảo thịt lợn băm	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	994.4	56.0	18.2	79.4	49.2	32.6	10	117.0	0.3

- 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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chuối.
 - ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.
 - ⁽⁶⁾ 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.

II. Bảng định lượng nguyên liệu

STT	Tên món ăn	Tên nguyên liệu	Lượng nguyên liệu đã sơ chế cho 10 HS từ 6 - 11 tuổi (g)
1		Bắp cải / Su búp (trắng)	900
2		Bí đao / Bí xanh	200
3	Gà xóc mỡ tỏi	Cà chua	30
4	Trứng đảo thịt lợn băm	Cà rốt	20
5	Bắp cải xào	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	276
6	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Gạo tẻ	950
7	Cơm dẻo	Hành tây	20
8		Muối iot	3
9		Thịt gà tây	1380
10		Thịt lợn, nạc mỏng	20
11		Thịt lợn, nạc mỏng	30
12		Trứng gà công nghiệp	550

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

L. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 01/04/2026

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 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
Cá rô phi chiên	Chả nạc rim ngũ sắc	Su su xào	Canh chua nấu thịt lợn	Cơm dẻo	765.7	43.1	13.8	51.2	40.4	45.8	12	133.0	0.3

- 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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chuối.
 - ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.
 - ⁽⁶⁾ 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.

II. Bảng định lượng nguyên liệu

STT	Tên món ăn	Tên nguyên liệu	Lượng nguyên liệu đã sơ chế cho 10 HS từ 6 - 11 tuổi (g)
1		Cá chua	60
2		Cá rô phi	650
3		Cá rô	30
4	Cá rô phi chiên	Cá rô	150
5	Chả nạc rim ngũ sắc	Chả lợn / Chả heo	260
6	Su su xào	Đậu cove / Đậu cô ve / Đậu ve	100
7	Canh chua nấu thịt lợn	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	184
8	Cơm dẻo	Gạo tẻ	950
9		Già đậu xanh	100
10		Muối iot	3
11		Ngô / Bắp tươi	150
12		Quả me chua (còn hạt)	40
13		Su su quả	700
14		Thịt lợn, nạc mỡ	30

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 02/04/2026

Món chính	Món phụ	Món xào	Món canh	Món cơm	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng 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	85.0-140.0	≤ 2.0
Thịt lợn rim hành	Đậu rán sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt	Cơm dẻo	822.4	46.3	20.1	51.8	41.7	38.2	8	126.0	0.3

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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chuối.

⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

⁽⁶⁾ 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.

II. Bảng định lượng nguyên liệu

STT	Tên món ăn	Tên nguyên liệu	Lượng nguyên liệu đã sơ chế cho 10 HS từ 6 - 11 tuổi (g)
1		Bì ngô / Bì đỏ	200
2		Cà chua	60
3	Thịt lợn rim hành	Cải ngọt	900
4	Đậu rán sốt cà chua	Đậu phụ/ Đậu hũ	1000
5	Cải ngọt xào	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cải)	276
6	Canh bí đỏ nấu thịt	Gạo tẻ	950
7	Cơm dẻo	Hành tây	100
8		Muối iot	3
9		Thịt lợn, nạc mỏng	20
10		Thịt lợn, nạc mỏng	850

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

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

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
Gà sốt xà xiu	Trứng gà kho nguyên quả	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	750.0	42.3	23.8	77.2	35.3	40.9	6	85.0	0.3

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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chuối.
- ⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.
- ⁽⁶⁾ 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.

II. Bảng định lượng nguyên liệu

STT	Tên món ăn	Tên nguyên liệu	Lượng nguyên liệu đã sơ chế cho 10 HS từ 6 - 11 tuổi (g)
1	Gà sốt xà xiu	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cànm)	184
2	Trứng gà kho nguyên quả	Gạo tẻ	950
3	Rau muống xào	Muối iot	3
4	Canh nước rau muống dầm chua	Quả me chua (còn hạt)	50
5	Cơm dẻo	Rau muống	800
6		Thịt gà công nghiệp, lườn	1200
7		Trứng gà công nghiệp	550

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 Lợi
Số suất học sinh bán trú dự kiến 1085

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức chín dự kiến 1 HS (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	103	180 - 200g
2	Thịt lợn tẩm bột chiên	Nạc thăn	62	67	50 - 55g
3	Đậu non sốt thịt lợn cà chua	Đậu hũ non	100	109	45 - 50g
4		Mông lột bì	10	11	
5		Cà chua	6	7	
6	Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ	57	62	45 - 50g
7		Cà rốt gọt	3	3	
8	Canh cải xanh nấu thịt lợn	Cải xanh	18	20	200 - 250ml
9		Mông lột bì	2	2	

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 Lợi

Số xuất học sinh bán trú dự kiến 1085

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức chính dự kiến 1 HS (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	103	180 - 200g
2	Gà xóc mắm tỏi	Gà công nghiệp bỏ ccc	138	150	50 - 55g
3	Trứng đảo thịt lợn băm	Trứng gà	1 quả	1085	40 - 45g
4		Hành tây gọt	2	2	
5		Cà rốt gọt	2	2	
6		Mông lột bì	3	3	
7	Bắp cải xào	Bắp cải	90	98	45 - 50g
8		Cà chua	3	3	
9	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Bí xanh gọt vỏ bỏ lõi	20	22	200 - 250ml
10		Mông lột bì	2	2	

Người lập

Bùi Thị Huệ

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

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 1 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp Trường tiểu học Phúc Lợi
Số suất học sinh ăn trưa dự kiến 1085

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức chín dự kiến 1 HS (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	103	180 - 200g
2	Cá rô phi chiên	Cá rô file	65	71	50 - 55g
3	Chả nạc rim ngũ sắc	Chả nạc	26	28	45 - 50g
4		Cà rốt gọt	15	16	
5		Ngô ngọt tách hạt	15	16	
6		Đậu quả tước xơ	10	11	
7	Su su xào	Su su tách hạt	70	76	45 - 50g
8		Cà rốt gọt	3	3	
9	Canh chua nấu thịt lợn	Cà chua	6	7	200 - 250ml
10		Mông lột bì	3	3	
11		Quả me	4	4	
12		Giá đỗ	10	11	

Người lập

Bùi Thị Huệ

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



Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Lợi
Số suất học sinh ăn trưa dự kiến

1085

PHIẾU XUẤT KHO

Ngày 2 tháng 4 năm 2026

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức chín dự kiến 1 HS (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	103	180 - 200g
2	Thịt lợn rim hành	Mông lợn bì	85	92	50 - 55g
3		Hành tây gọt	10	11	
4	Đậu rán sốt cà chua	Đậu phụ	100	109	45 - 50g
5		Cà chua	6	7	
6	Cải ngọt xào	Cải ngọt	90	98	45 - 50g
7	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ gọt vỏ bỏ lõi	20	22	200 - 250ml
8		Mông lợn bì	2	2	

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 Lợi

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1085

STT	Tên món ăn	Tên hàng hóa	Số lượng		
			Định mức 1 học sinh (g)	Số lượng đặt hàng (kg)	Định mức chín dự kiến 1 HS (g)
1	Cơm dẻo	Gạo dẻo	95	103	180 - 200g
2	Gà sốt xá xíu	Lườn gà file	120	130	50 - 55g
3	Trứng gà kho nguyên quả	Trứng gà	1 quả	1085	1 quả
4	Rau muống xào	Rau muống	80	87	45 - 50g
5	Canh nước rau muống dầm chua	Quả me	5	5	200 - 250ml

Người lập

Bùi Thị Huệ