

Thông tin dinh dưỡng của thực đơn

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHƯỚC LỢI

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi từ ngày 06/04/2026 đến ngày 10/04/2026

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
06/04/2026	Thịt lợn sốt chua ngọt	Đậu rán tằm hành	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	779.4	43.9	20.6	53.5	37.6	41.8	8	124.0	0.3
07/04/2026	Cá rô file chiên	Gà rim ngô ngọt	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	688.3	38.8	21.6	70.8	31.1	47.3	8	113.0	0.3
08/04/2026	Bò hầm bí đỏ	Trứng ốp	Cải ngọt xào	Canh củ quả nấu thịt lợn	Cơm dẻo	586.0	33.0	19.4	67.3	25.7	55.0	11	164.0	0.3
09/04/2026	Thịt gà rang gừng	Đậu sốt cà chua	Su su xào	Canh chua nấu thịt lợn	Cơm dẻo	788.6	44.4	21.7	57.2	38.2	40.1	10	106.0	0.3
10/04/2026	Thịt kho củ cải	Trứng đảo hành mùi	Giá đỗ, cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Cơm dẻo	648.1	36.5	23.9	70.4	26.4	49.7	9	109.0	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 06/04/2026

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
Thịt lợn sốt chua ngọt	Đậu rán tằm hành	Bắp cải xào	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	779.4	43.9	20.6	53.5	37.6	41.8	8	124.0	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)	850
2		Bí đao / Bí xanh	210
3	Thịt lợn sốt chua ngọt	Cá chua	30
4	Đậu rán tằm hành	Cá chua	50
5	Bắp cải xào	Đậu phụ / Đậu hũ	850
6	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	230
7	Cơm dẻo	Gạo tẻ	950
8		Hành tây	100
9		Muối iot	3
10		Thịt lợn, nạc mỏng	20
11		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 07/04/2026

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	86.0-140.0	≤ 2.0
Cá rô file chiên	Gà rim ngô ngọt	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	688.3	38.8	21.6	70.8	31.1	47.3	8	113.0	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 rô phi	640
2		Cá rô	180
3	Cá rô file chiên	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	184
4	Gà rim ngô ngọt	Gạo tẻ	950
5	Rau muống xào	Muối iot	3
6	Canh nước rau muống dầm chua	Ngô / Bắp tươi	100
7	Cơm dẻo	Quả me chua (còn hạt)	50
8		Rau muống	800
9		Thịt gà công nghiệp, lườn	600

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 08/04/2026

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
Bò hầm bí đỏ	Trứng ốp	Cải ngọt xào	Canh củ quả nấu thịt lợn	Cơm dẻo	566.0	33.0	19.4	67.3	25.7	55.0	11	164.0	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 / Bí đỏ	400
2		Cà chua	40
3	Bò hầm bí đỏ	Cà rốt	50
4	Trứng ốp	Cải ngọt	900
5	Cải ngọt xào	Củ cải trắng	150
6	Canh củ quả nấu thịt lợn	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cáng)	90
7	Cơm dẻo	Gạo tẻ	950
8		Su su quả	100
9		Thịt bò mềm	550
10		Thịt lợn, nạc mỏng	20
11		Trứng gà công nghiệp	550

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 09/04/2026

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
Thịt gà rang gừng	Đậu sốt cá chua	Su su xào	Canh chua nấu thịt lợn	Cơm dẻo	788.6	44.4	21.7	57.2	38.2	40.1	10	106.0	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 chiếu.
 - ⁽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	50
2		Cá rô	30
3	Thịt gà rang gừng	Đậu phụ/ Đậu hũ	850
4	Đậu sốt cá chua	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	230
5	Su su xào	Gạo tẻ	950
6	Canh chua nấu thịt lợn	Giá đậu xanh	140
7	Cơm dẻo	Muối iot	3
8		Quả me chua (còn hạt)	40
9		Su su quả	750
10		Thịt gà công nghiệp, lườn	1050
11		Thịt lợn, nạc mỏng	20

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 10/04/2026

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	86.0-140.0	≤ 2.0
Thịt kho củ cải	Trứng đảo hành mùi	Già đỗ, cà rốt xào	Canh cải xanh nấu thịt	Cơm dẻo	648.1	36.5	23.9	70.4	26.4	49.7	9	109.0	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 rốt	30
2		Cải xanh / Cải bẹ xanh	180
3	Thịt kho củ cải	Củ cải trắng	250
4	Trứng đảo hành mùi	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	97
5	Già đỗ, cà rốt xào	Gạo tẻ	950
6	Canh cải xanh nấu thịt	Già đậu xanh	570
7	Cơm dẻo	Hành tây	30
8		Muối iot	3
9		Thịt lợn, nạc mỏng	20
10		Thịt lợn, nạc mỏng	800
11		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 6 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	Thịt lợn sốt chua ngọt	Móng lột bì	85	92	50 - 55g
3		Cà chua	5	5	
4		Hành tây gọt	10	11	
5	Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	85	92	45 - 50g
6	Bắp cải xào	Bắp cải	85	92	45 - 50g
7		Cà chua	3	3	
8	Canh bí xanh nấu thịt lợn	Bí xanh gọt vỏ bỏ lõi	21	23	200 - 250ml
9		Móng 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 7 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	Cá rô file chiên	Cá rô file	64	69	50 - 55g
3	Gà rim ngô ngọt	Lườn gà file	60	65	45 - 50g
4		Cà rốt gọt	18	20	
5		Ngô ngọt tách hạt	10	11	
6	Rau muống xào	Rau muống	80	87	45 - 50g
7	Canh nước rau muống dầm chua	Quả me	5	5	200 - 250ml

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 8 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	Bò hầm bí đỏ	Nạc cỏ bò	55	60	50 - 55g
3		Bí đỏ gọt	40	43	
4	Trứng ốp	Trứng gà	1 quả	1085	1 quả
5	Cải ngọt xào	Cải ngọt	90	98	45 - 50g
6	Canh củ quả nấu thịt lợn	Củ cải	15	16	200 - 250ml
7		Cà rốt gọt	5	5	
8		Su su tách hạt	10	11	
9		Cà chua	4	4	
10		Mồng 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 9 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	Thịt gà rang gừng	Lườn gà file	105	114	50 - 55g
3	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	85	92	45 - 50g
4		Cà chua	5	5	
5	Su su xào	Su su tách hạt	75	81	45 - 50g
6		Cà rốt gọt	3	3	
7	Canh chua nấu thịt lợn	Cà chua	5	5	200 - 250ml
8		Mồng lột bì	2	2	
9		Quả me	4	4	
10		Giá đỗ	14	15	

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 10 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	Thịt kho củ cải	Mông lợn bì	80	87	50 - 55g
3		Củ cải	25	27	
4	Trứng đảo hành mùi	Trứng gà	1 quả	1085	45 - 50g
5		Hành tây gọt	3	3	
6		Cà rốt gọt	3	3	
7	Già đỗ, cà rốt xào	Già đỗ	57	62	45 - 50g
8		Cà rốt gọt	3	3	
9	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	18	20	200 - 250ml
10		Mông lợn bì	2	2	

Người lập

Bùi Thị Huệ