Phần 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 LỢI

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6-11 tuổi từ ngày 13/04/2026 đến ngày 17/04/2026

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
13/04/2026	Thịt lợn sốt xá xíu	Đậu non sốt thịt lợn	Cải ngọt xào	Canh củ quả ninh xương	Cơm dẻo	616.6	34.7	24.1	66.5	23.0	52.9	9	134.0	2.0
14/04/2026	Gà tẩm bột chiên	Trứng chưng hành mùi	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	730.4	41.1	18.5	68.8	39.1	42.4	8	99.0	2.0
15/04/2026	Thịt xay rim hành	Đậu sốt cà chua	Su su xào	Canh cải xanh nấu thịt	Cơm dẻo	778.0	43.8	20.4	54.1	37.7	41.9	9	159.0	2.0
16/04/2026	Cá rô file chiên	Thịt gà om ngô	Bí đỏ xào	Canh mồng tơi nấu tôm	Cơm dẻo	728.0	41.0	19.2	76.2	35.1	45.6	8	99.0	2.0
17/04/2026	Thịt bò xào khoai	Trứng ốp	Bắp cải xào	Canh chua nấu thịt	Cơm dẻo	610.0	34.4	20.1	66.0	20.0	59.9	10	146.0	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 .

[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 .

Phần 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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 13/04/2026

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 xá xíu	Đậu non sốt thịt lợn	Cải ngọt xào	Canh củ quả ninh xương	Cơm dẻo	616.6	34.7	24.1	66.5	23.0	52.9	9	134.0	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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chiều*

(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	40
2		Cà chua	50
3	Thịt lợn sốt xá xíu	Cà rốt	50
4	Đậu non sốt thịt lợn	Cải ngọt	900
5	Cải ngọt xào	Củ cải trắng	150
6	Canh củ quả ninh xương	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	90
7	Cơm dẻo	Gạo tẻ	950
8		Muối iot	20
9		Su su quả	100
10		Tào phớ / Tàu hũ / Đậu hũ non	850
11		Thịt lợn, nạc mông	20
12		Thịt lợn, nạc mông	80
13		Thịt lợn, nạc mông	900

Phần 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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 14/04/2026

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 tẩm bột chiên	Trứng chưng hành mùi	Rau muống xào	Canh nước rau muống dầm chua	Cơm dẻo	730.4	41.1	18.5	68.8	39.1	42.4	8	99.0	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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chiều.*

[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	20
2	Gà tẩm bột chiên	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	230
3	Trứng chưng hành mùi	Gạo tẻ	950
4	Rau muống xào	Hành tây	30
5	Canh nước rau muống dầm chua	Muối iốt	20
6	Cơm dẻo	Quả me chua (còn hạt)	40
7		Rau muống	900
8		Thịt gà công nghiệp, lườn	710
9		Trứng gà công nghiệp	550

Phần 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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 15/04/2026

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 xay rim hành	Đậu sốt cà chua	Su su xào	Canh cải xanh nấu thịt	Cơm dẻo	778.0	43.8	20.4	54.1	37.7	41.9	9	159.0	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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chiều.

[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	550
2		Cà rốt	30
3	Thịt xay rim hành	Cải xanh / Cải bẹ xanh	160
4	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ/ Đậu hũ	850
5	Su su xào	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	230
6	Canh cải xanh nấu thịt	Gạo tẻ	950
7	Cơm dẻo	Hành tây	100
8		Muối iot	20
9		Su su quả	750
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 16/04/2026

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
Cá rô file chiên	Thịt gà om ngô	Bí đỏ xào	Canh mồng tơi nấu tôm	Cơm dẻo	728.0	41.0	19.2	76.2	35.1	45.6	8	99.0	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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chiều.

(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		Bí ngô / Bí đỏ	750
2	Cá rô file chiên	Cá rô phi	640
3	Thịt gà om ngô	Cà rốt	140
4	Bí đỏ xào	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	230
5	Canh mồng tơi nấu tôm	Gạo tẻ	950
6	Cơm dẻo	Muối iốt	20
7		Ngô / Bắp tươi	100
8		Thịt gà công nghiệp, lườn	600
9		Tôm biển	20

Phần 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

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh từ 6 - 11 tuổi ngày 17/04/2026

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 bò xào khoai	Trứng ốp	Bắp cải xào	Canh chua nấu thịt	Cơm dẻo	610.0	34.4	20.1	66.0	20.0	59.9	10	146.0	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 kcal chưa bao gồm kcal của quả chiều*

[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 bắp (trắng)	850
2		Cà chua	30
3	Thịt bò xào khoai	Cà chua	60
4	Trứng ốp	Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cám)	80
5	Bắp cải xào	Gạo tẻ	950
6	Canh chua nấu thịt	Giá đậu xanh	80
7	Cơm dẻo	Khoai tây	400
8		Muối iot	20
9		Quả me chua (cốn hạt)	40
10		Thịt bò lưng, nạc	550
11		Thịt lợn, nạc mỏng	20
12		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 13 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 xá xíu	Mông lột bì	90	98	50 - 55g
3		Cà chua	5	5	
4	Đậu non sốt thịt lợn	Đậu hũ non	85	92	45 - 50g
5		Cà chua	5	5	
6		Mông lột bì	8	9	
7	Cải ngọt xào	Cải ngọt	90	98	45 - 50g
8	Canh củ quả ninh xương	Củ cải	15	16	200 - 250ml
9		Cà rốt gọt	5	5	
10		Su su tách hạt	10	11	
11		Cà chua	4	4	
12		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 14 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 tẩm bột chiên	Lườn gà file	71	77	50 - 55g
3	Trứng chưng hành mùi	Trứng gà	1 quả	1085	45 - 50g
4		Hành tây gọt	3	3	
5		Cà rốt gọt	2	2	
6	Rau muống xào	Rau muống	90	98	45 - 50g
7	Canh nước rau muống dầm chua	Quả me	4	4	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 15 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 xay rim hành	Mông lột bì	85	92	50 - 55g
3		Hành tây gọt	10	11	
4	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	85	92	45 - 50g
5		Cà chua	5	5	
6	Su su xào	Su su tách hạt	75	81	45 - 50g
7		Cà rốt gọt	3	3	
8	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh	16	17	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 16 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	Thịt gà om ngô	Lườn gà file	60	65	45 - 50g
4		Cà rốt gọt	14	15	
5		Ngô ngọt tách hạt	10	11	45 - 50g
6	Bí đỏ xào	Bí đỏ gọt vỏ bỏ lõi	75	81	
7	Canh mồng tơi nấu tôm	Mùng tơi	20	22	200 - 250ml
8		Tôm nõn	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 17 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 bò xào khoai	Nạc cổ bò	55	60	50 - 55g
3		Khoai tây gọt	40	43	
4	Trứng ốp	Trứng gà	1 quả	1085	1 quả
5	Bắp cải xào	Bắp cải	85	92	45 - 50g
6		Cà chua	3	3	
7	Canh chua nấu thịt	Cà chua	6	7	200 - 250ml
8		Mỏng lột bì	2	2	
9		Quả me	4	4	
10		Giá đỗ	8	9	

Người lập

Bùi Thị Huệ