

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

TUẦN 31 (Từ 20/04 -> 24/04/2026)

	THỨ HAI 20/04	THỨ BA 21/04	THỨ TƯ 22/04	THỨ NĂM 23/04	THỨ SÁU 24/04
	Cà rang gừng	Cá tẩm bột chiên	Thịt lợn sốt cà chua	Giò rim mặn	Cơm rang thập cẩm
	Đậu rán sốt cà chua	Trứng đảo jam bông	Đậu rán tẩm hành	Trứng gà kho nguyên quả	Gà tẩm bột chiên
3	Cải ngọt xào	Bắp cải xào	Su su xào	Rau muống xào	Củ quả luộc
4	Canh bí đỏ nấu thịt lợn	Canh chua nấu thịt lợn	Canh cải xanh nấu thịt	Canh rau ngót nấu thịt lợn	Canh chua thả giá
5	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

Ban chỉ đạo

(Signature)
Ngô Thị Minh Phú

(Signature)
Đào Thị Minh Hạnh

(Signature)
Lê Thị Diệu Huyền

(Signature)
Nguyễn Thị Thu Hà

(Signature)
Nguyễn Thị Phương

(Signature)
Nguyễn Thanh Hoa

**CÔNG TY CỔ PHẦN
THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH**
Đại diện công ty

(Signature)
Bùi Thị Huệ



THỰC ĐƠN BÁN TRÚ GIÁO VIÊN TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

TUẦN 31 (Từ 20/04 -> 24/04/2026)

TT	THỨ HAI 20/04	THỨ BA 21/04	THỨ TƯ 22/04	THỨ NĂM 23/04	THỨ SÁU 24/04
1	Thịt kho củ cải	Gà xào sả ớt	Tôm nõn rang ba chỉ	Cá basa kho tộ	Bún gà, mọc
2	Trứng đúc thịt	Cà tím bung đậu thịt	Đậu chiên mỡ hành	Thịt xào hành tây	
3	Khoai lang hấp	Ngô luộc	Trứng luộc	Cà muối	
4	Củ quả luộc	Cải chíp xào	Bắp cải luộc	Su su xào tỏi	
5	Canh cải xanh nấu thịt	Canh bí đỏ nấu thịt	Canh chua nấu thịt	Canh rau dền nấu thịt	
6	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	Cơm dẻo	

TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚC LỢI

Ban chỉ đạo

Ngô Thị Minh Phú

Đào Thị Minh Hạnh

Lê Thị Diệu Huyền

Nguyễn Thị Thu Hà

Nguyễn Thị Phương

Nguyễn Thanh Hoa

CÔNG TY CỔ PHẦN
THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH

Đại diện công ty

Bùi Thị Huệ



Phân hiệu 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

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 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	≥ 45.0	20.0-30.0	30.0-45.0	≥ 10	88.0-140.0	≤ 2.0
20/04/2026	Gà rang gừng	Đậu rán sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ nấu thịt lợn	Cơm dẻo	784.8	44.2	21.7	57.4	38.5	39.8	8	124.0	2.0
21/04/2026	Cá tẩm bột chiên	Trứng đảo jam bông	Bắp cải xào	Canh chua nấu thịt lợn	Cơm dẻo	748.5	42.2	17.4	65.0	39.0	43.6	11	117.0	2.0
22/04/2026	Thịt lợn sốt cà chua	Đậu rán tằm hành	Su su xào	Canh cải xanh nấu thịt lợn	Cơm dẻo	776.9	43.8	21.2	56.4	38.1	40.7	9	110.0	2.0
23/04/2026	Giò rim mặn	Trứng gà kho nguyên quả	Rau muống xào	Canh rau ngọt nấu thịt lợn	Cơm dẻo	606.7	34.2	19.4	25.6	29.5	51.1	7	101.0	2.0
24/04/2026	Gà tẩm bột chiên		Củ quả luộc	Canh chua thả giá	Cơm rang thập cẩm	793.6	44.7	18.1	66.2	39.7	42.3	14	95.0	2.0

- Giải 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.



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 Lợi

Số suất học sinh bán trú dự kiến

1085

Đơn giá suất ăn:

30.000 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	103	180 - 200g
2	Gà rang gừng	Thịt gà lọc xương	105	114	50 - 55g
3	Đậu rán sốt cà chua	Đậu phụ	85	92	45 - 50g
4		Cà chua	4	4	
5	Cải ngọt xào	Cải ngọt	90	98	45 - 50g
6	Canh bí đỏ nấu thịt lợn	Bí đỏ gọt	30	33	200 - 250ml
7		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 21 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Lợi

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1085

Đơn giá suất ăn: 30.000 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	103	180 - 200g
2	Cá tẩm bột chiên	Cá rô file	69	75	50 - 55g
3	Trứng đảo jam bông	Trứng gà	1 quả	1085	45 - 50g
4		Hành tây gọt	2	2	
5		Xúc xích	5	5	
6	Bắp cải xào	Bắp cải	88	95	45 - 50g
7		Cà chua	3	3	
8	Canh chua nấu thịt lợn	Cà chua	6	7	200 - 250ml
9		Mông lột bì	2	2	
10		Quả me	4	4	
11		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 22 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Lợi

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1085

Đơn giá suất ăn: 30.000 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	103	180 - 200g
2	Thịt sốt cà chua	Mông lợn bì	92	100	50 - 55g
3		Hành tây gọt	10	11	
4		Cà chua	6	7	
5	Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	85	92	45 - 50g
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 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 23 tháng 4 năm 2026

Bộ phận bếp: Trường tiểu học Phúc Lợi

Số suất học sinh bán trú dự kiến 1085

Đơn giá suất ăn: 30.000 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	103	180 - 200g
2	Giò rim mặn	Giò lụa	65	71	50 - 55g
3	Trứng gà kho nguyên quả	Trứng gà	1 quả	1085	1 quả
4	Rau muống xào	Rau muống	95	103	45 - 50g
5	Canh rau ngót nấu thịt	Rau ngót tươi	6	7	200 - 250ml
6		Mồng lột bì	2	2	

Người lập

Bùi Thị Huệ

