

# THỰC ĐƠN BỮA TRƯA

## ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

### I. CÁC MÓN ĂN TRONG THỰC ĐƠN:

Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng
Cơm	Sườn kho cà chua	Canh rau ngót mướp nấu cua	Su su nấm hương xào thịt gà	Chuối

### II. THÔNG TIN DINH DƯỠNG CHI TIẾT CỦA THỰC ĐƠN CHO HỌC SINH 8 - 9 TUỔI: CHƯA CÂN BẰNG

	Năng lượng (1)	Protein (2) (%)	Protein động vật/Protein tổng (%)	Lipid (2) (%)	Glucid (2) (%)	Tổng số nguyên liệu (3) (loại)	Tổng lượng rau củ quả (4) (g)	Hàm lượng muối (5) (g)
TIÊU CHUẨN DINH DƯỠNG CHO HS (8 - 9 TUỔI)	532.5 - 710KCAL	13 - 20	>= 48	20 - 30	50 - 65	>= 10	86 - 140	<= 2.0
	30 - 40%							
GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG KHẤU PHẦN CHO 1 HS (8 - 9 TUỔI)	629.7KCAL	16.4%	0	11.7%	71.8%	25	1505	0
	35.5%							

- 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.

### III. ĐỊNH LƯỢNG THỨC ĂN SAU KHI NẤU VÀ NĂNG LƯỢNG KHẤU PHẦN ĂN CHO 1 HỌC SINH:

Tên món ăn	Nhóm tuổi					
	6 - 7 tuổi		8 - 9 tuổi		10 - 11 tuổi	
	ĐL <sup>(1)</sup> (g)	NL <sup>(2)</sup> (KCAL)	ĐL <sup>(1)</sup> (g)	NL <sup>(2)</sup> (KCAL)	ĐL <sup>(1)</sup> (g)	NL <sup>(2)</sup> (KCAL)
Su su nấm hương xào thịt gà	38	43.2	45	50.6	52	58.9
Canh rau ngót mướp nấu cua	205	34.6	240	40.5	279	47.1
Sườn kho cà chua	64	113.4	75	132.9	87	154.6
TỔNG KHỐI LƯỢNG	307		360		418	

- Ghi chú:  
(1) ĐL (g): Định lượng được tính dựa trên thực phẩm đã nấu chín. Nhà trường có thể điều chỉnh khối lượng thực phẩm sau khi nấu chín cho mỗi học sinh với tỷ lệ sai số là ± 5%.  
(2) Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

### IV. CÔNG THỨC NẤU:


- Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 10 học sinh trong độ tuổi 8 - 9.  
Để tính nguyên liệu nấu ăn cho học sinh toàn trường, vui lòng sử dụng file tính nguyên liệu.  
Hình ảnh món ăn minh hoạ khẩu phần cho 1 học sinh.

- Gạo: 1,000g
- Chuối: 600g

Su su nấm hương xào thịt gà

NGUYÊN LIỆU

Thịt gà công nghiệp, lườn...	100g
Su su quả...	250g
Nấm hương tươi...	60g
Hành lá / Hành hoa...	5g
Hành củ / Hành tím tươi...	5g
Tỏi ta...	5g
Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vùng, cá...)...	30g
Rau mùi / Ngò rí...	5g
Hạt nêm nhóm 1...	1g
Hạt nêm nhóm 2...	3g



CÁCH LÀM

1. Sơ chế

- Su su bào sợi nhỏ, chần qua Nước khoáng sôi cho mềm, vớt ra, để ráo. Nấm hương tươi cắt lát mỏng. Hành lá, rau mùi cắt nhỏ.

- Thịt gà cắt miếng mỏng hoặc xay nhỏ, ướp với gia vị nhóm 1, để ngấm. Hòa tan gia vị nhóm 2 với 30ml Nước khoáng.

2. Thực hiện

- Phi thơm hành, tỏi xay với dầu ăn, cho thịt gà vào xào săn rồi thêm su su, nấm hương tươi vào xào chung, nêm gia vị nhóm 2, đảo cho rau ngấm gia vị, rau xào vừa chín, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa.

## Canh rau ngót mướp nấu cua

## NGUYÊN LIỆU

Cua đồng...	50g
Rau ngót...	300g
Muróp...	150g
Hành củ / Hành tím tươi...	5g
Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vừng, cácm)...	20g
Nước khoáng...	2g
Hạt nêm...	10g
Muối...	1g
Mì chính / Vị tinh / Bột ngọt...	1g



## CÁCH LÀM

## 1. Sơ chế

- Cua xay hòa với Nước khoáng, lọc lấy 2 lít Nước khoáng cua.
- Rau ngót và sơ cho mềm rồi cắt nhỏ lại. Mướp bổ dọc, cắt miếng chéo dày 0,3cm.

## 2. Thực hiện


- Phi thơm hành khô xay với dầu ăn, cho 2 lít Nước khoáng cua vào đun sôi với lửa nhỏ, khi gạch cua nổi lên, vớt gạch cua ra để riêng, cho mướp, rau ngót và gia vị vào, khuấy đều, khi canh sôi lại, nếm vị vừa ăn, tắt lửa.

Khi chia canh, chia đều rau, Nước khoáng canh và phần gạch cua cho từng lớp.

Sườn kho cà chua

NGUYÊN LIỆU

Sườn lợn / Sườn heo...	450g
Cà chua...	100g
Bột chiên gà giòn/ Bột tẩm khô chiên giòn...	35g
Hành củ / Hành tím tươi...	5g
Tỏi ta...	5g
Hành lá / Hành hoa...	5g
Rau mùi tàu / Ngò gai...	5g
Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vùng, cácm)...	10g
Dầu thực vật / Dầu ăn (lạc, vùng, cácm)...	80g
Hạt nêm...	6g
Muối...	5g
Đường cát...	3g
Mì chính / Vị tinh / Bột ngọt...	2g
Nước mắm cá...	4g



CÁCH LÀM

1. Sơ chế

- Sườn cắt miếng dài 2cm.

- Cà chua bổ múi cau rồi cắt đôi. Hành lá, rau mùi cắt nhỏ.

2. Thực hiện

- Tẩm sườn qua Bột chiên gà giòn/ Bột tẩm khô chiên giòn, rán chín vàng, vớt ra, để ráo dầu.

- Phi thơm hành khô xay và tỏi xay với dầu ăn, cho cà chua vào xào mềm rồi cho sườn vào đảo đều, thêm Nước khoáng nóng vào ngập sườn, nêm gia vị rồi kho với lửa nhỏ cho đến khi sườn chín mềm và ngấm vị, thêm hành lá, rau mùi vào đảo đều, tắt lửa.