

BÀI DỰ THI NHÂN VIÊN NẤU ĂN GIỎI CẤP TRƯỜNG NĂM HỌC 2024-2025

Dinh dưỡng là nhu cầu sống hàng ngày của mỗi con người. Trẻ em cần dinh dưỡng để phát triển thể lực và trí lực. Trẻ em nếu được chăm sóc nuôi dưỡng tốt sẽ mau lớn và học giỏi. Ngược lại nếu nuôi dưỡng, chăm sóc không đúng cách, trẻ sẽ bị còi cọc, chậm lớn, chậm phát triển và dễ mắc bệnh.

Dinh dưỡng không hợp lý kể cả thiếu hoặc thừa đều ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ. Khi thiếu dinh dưỡng tạm thời, cơ thể trẻ sẽ chậm phát triển lại và tình trạng đó có thể phục hồi khi lượng thức đưa vào cơ thể đầy đủ và cân đối. nếu tình trạng dinh dưỡng không hợp lý kéo dài sẽ cản trở đến quá trình phục hồi của trẻ. Do đó việc quan tâm đến chế độ dinh dưỡng cho trẻ là việc làm hết sức cần thiết, dinh dưỡng hợp lý là khẩu phần ăn hàng ngày phải đủ về số lượng và cân đối về chất lượng. Cân đối giữa các sinh năng lượng như chất đạm, chất béo, chất đường. Cân đối giữa thức ăn có nguồn gốc động vật và thực vật.

Hiểu được sự cần thiết của dinh dưỡng đối với trẻ nhỏ đội ngũ cô nuôi trong trường mầm non Quang Trung nói chung và bản thân tôi nói riêng, là một cô nuôi nấu ăn trong trường đã từng ngày nâng cao chất lượng bữa ăn cho trẻ bằng cách xây dựng thực đơn đầy đủ cân đối giữa các chất dinh dưỡng với nhau giúp trẻ ăn ngon miệng ăn hết xuất chuyển kênh tốt.

Dưới đây là 1 thực đơn trong một ngày mà tôi đã thực hiện ở trường mình:

THỰC ĐƠN

Thứ 3 ngày 18 tháng 2 năm 2025

Bữa sáng	Giữa giờ	- Sữa bột Shizu Gold
	Chính	- Cơm tẻ. - Thịt gà, thịt lợn kho gừng. - Canh mồng tơi, bầu nấu tép. Củ quả luộc.
Bữa chiều	Phụ mẫu giáo	- Miến thịt gà, thịt lợn nấm hương.
	Chính chiều NT	- Cháo thịt gà nấm hương.

* Dự kiến xuất ăn :

Tổng số cháu ăn là : 343 cháu x 23.000đ = 7.889.000đ

Gạo tẻ: - Nhà trẻ : 36 cháu x 0.055kg = 1,98kg

- Mẫu giáo : 3T: 69 cháu x 0.06kg = 4,14kg

4T: 115 cháu x 0.075kg = 8,62kg

5T: 123 cháu x 0.085kg = 10,45kg

Tổng số: 25,2kg

- + Bữa giữa giờ: 343 cháu x 4.050đ = 1.389.150đ
- + Bữa chính MG: 307 cháu x 13.500đ = 4.144.500đ
- + Bữa chính NT: 36 cháu x 11.000đ = 396.000đ
- + Bữa chiều MG: 307 cháu x 5.000đ = 1.535.000đ
- + Bữa chiều NT: 36 cháu x 7.500đ = 270.000đ

QUY TRÌNH THỰC HIỆN

A. BỮA GIỮA GIỜ

*** Sữa bột Shizu Gold**

Sữa Shizu Gold có đủ các thành phần dinh dưỡng cần bổ sung các chất thiết yếu khác như: DHA, canxi, các vitamin và khoáng chất và hương vani thơm ngon giúp trẻ hấp thụ tối đa các dưỡng chất cho cơ thể phát triển toàn diện. Uống sữa Shizu Gold mỗi ngày để bảo vệ cơ thể phát triển trí não và chiều cao tối ưu.

a) Chuẩn bị pha sữa

- Rửa tay bằng xà phòng trước khi pha sữa.
- Tráng máy pha sữa bằng nước sôi
- Đong 29,3lít nước vào nồi đun sôi 100 °C sau đó để nguội khoảng 50°C. Đổ nước vào máy pha sữa.
- Cho 5,05kg sữa Shizu Gold vào máy pha sữa.
- Cắm điện bật công tắc nguồn chọn chế độ quay phù hợp.

b) Chia sữa: 100g /1 cháu.

c) Yêu cầu cảm quan

- Sữa có màu trắng, hơi sánh, vị thơm ngon, độ ngọt đặc trưng của sữa.

B. BỮA CHÍNH SÁNG

*** Món: Cơm tẻ.**

1. Nguyên liệu :

- Gạo tẻ, nước.

2. Quy trình thực hiện :

+ Cách làm :

- Gạo tẻ nhặt hết sạn, trấu, thóc, vo đãi sạch để ráo nước từ 15 - 20 phút.
- Đổ nước vào đáy tủ hấp cơm (đến mức quy định)
- Cho gạo vào từng khay mỗi cân gạo khoảng từ 1.0 - 1,2l nước (tùy theo từng loại gạo mà đong lượng nước cho phù hợp), sau đó xoa bằng gạo trong từng khay.
- Đặt các khay lần lượt vào tủ, sau đó bật bếp.
- Cứ đun như vậy cho đến khi cơm sôi đều, hơi bốc lên, đồng hồ chỉ trên 100°C (khoảng 1 giờ) tắt bếp, để 10 – 15 phút cho cơm chín đều, bắc ra xới, chia suất (Nhà trẻ: 110g/cháu, mẫu giáo 3T: 120g/cháu, 4T: 150g/cháu, 5T:170kg/cháu)

+ Yêu cầu cảm quan:

- Trạng thái: Cơm chín dẻo, không khô, không nát, hạt gạo nở đều giữ nguyên hình hạt cơm.
- Màu sắc: Cơm có màu trắng đục.
- Mùi: Mùi thơm ngon đặc trưng của từng loại gạo.

- Vị: Cơm ăn ngọt đậm.
- Độ chín: Chín mềm

*** Món mặn: Thịt gà, thịt lợn kho gừng**

1. Nguyên liệu, gia vị :

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| - Thịt gà | - Gừng |
| - Thịt lợn mỡ | - Gia vị: (hành khô, mắm, súp, hạt |
| - Thịt lợn nạc | nêm, dầu ăn) |

2. Quy trình thực hiện :

*** Sơ chế:**

- Thịt gà sau khi làm sạch cho vào máy sục ozon, sau đó rửa lại bằng nước sạch, cho vào rổ để ráo nước. Đun sôi lượng nước vừa đủ, cho thịt gà vào luộc, lọc bỏ xương. Mang xay nhỏ.
- Thịt lợn rửa sạch với nước sạch, cho vào máy sục ozon, để ráo nước sau đó lọc bỏ bì phần thịt thái thành những miếng nhỏ.
- Cho nước vừa đủ vào nồi đun sôi, sau khi nước sôi cho phần thịt lợn vào nồi trần khoảng 2 đến 3 phút vớt ra rửa lại với nước sạch, sau đó để ráo nước rồi mang xay nhỏ.
- Gừng củ rửa sạch, cạo vỏ, đập dập, băm nhỏ.
- Hành khô bóc vỏ rửa sạch băm nhỏ.

*** Chế biến:**

- Bắc nồi lên bếp, bật bếp cho dầu ăn một lượng vừa đủ vào nồi đun, khi dầu trong nồi đã sôi cho hành, vào phi thơm, sau khi hành, đã thơm cho thịt gà, thịt lợn vào xào. Trong quá trình xào cho gừng, mắm, muối, súp, hạt nêm (một lượng vừa đủ), đến khi thịt gà, thịt lợn chín mềm nêm lại gia vị cho vừa ăn, tắt bếp bắc xuống chia xuất: (NT: 0.028kg/trẻ, MG: 3T 0.034 kg/ trẻ, 4T 0.033kg/ trẻ, 5T 0.032kg/ trẻ)

*** Yêu cầu cảm quan:**

- Trạng thái: thức ăn mềm, màu nâu vàng đẹp mắt, không cháy khét.
- Màu sắc: màu sắc đặc trưng của thịt gà, thịt lợn.
- Mùi vị: mùi thơm ngon hấp dẫn, vị vừa ăn.

*** Món canh: Canh mồng tơi, bầu nấu tép.**

1. Nguyên liệu, gia vị

- | | |
|------------|--|
| - Mồng tơi | - Tép |
| - Bầu | - Gia vị (hành, mắm, súp, muối, hạt nêm) |

2. Quy trình chế biến

Sơ chế:

- Tép sau khi nhặt sạch bẩn sạn, rửa lại bằng nước muối. Cho vào xay nhỏ, lọc lấy nước.
- Mồng tơi sau khi rửa sạch dưới vòi nước, cho vào sục ozon, mang ra thái nhỏ.
- Bầu rửa sạch vỏ sau đó gọt vỏ, cho vào sục ozon, băm thành những miếng nhỏ.
- Hành khô bóc vỏ rửa sạch băm nhỏ.

Chế biến:

- Cho một lượng nước vừa đủ vào nồi đun sôi, đổ phần nước tép đã lọc vào đun sôi nhỏ lửa, cho hành khô đã băm vào, thả rau mồng tơi vào trước, sau đó cho bầu vào đun sôi rồi nêm gia vị vừa ăn rồi tắt bếp. Chia xuất: (NT 120g/cháu, MG: 3T:120g/trẻ, 4T 130g/trẻ, 5T 150g/trẻ)

* Yêu cầu cảm quan:

- Trạng thái: Canh ở trạng thái nước chiếm 8/10 bát.
- Màu sắc: màu xanh của rau pha lẫn màu hồng đất của gạch tép.
- Mùi vị: Vị thơm ngon từ nước tép, vị ngọt thanh từ bầu.
- Độ chín: Vừa ăn, không bị quá nhũn.

*** Củ quả luộc.**

1. Nguyên liệu, gia vị

- Cà rốt
- Củ cải trắng
- Bí đao

2. Quy trình chế biến

Sơ chế:

- Cà rốt, bí đao, củ cải sau khi rửa sạch dưới vòi nước, cho vào sục ozon, mang ra thái con chì.

Chế biến:

- Cho một lượng nước vừa đủ vào nồi đun sôi, cho cà rốt vào trước đun sôi 3' , rồi cho củ cải và bí đao vào tiếp, đun sôi 7' rồi tắt bếp. Chia xuất: 0,022kg/cháu

* Yêu cầu cảm quan:

- Trạng thái: Củ quả chín ngon.
- Màu sắc: màu xanh của bí xanh pha lẫn màu cam của cà rốt, màu trắng của củ cải.
- Độ chín: Vừa ăn, không bị quá nhũn.

C. BỮA CHIỀU

*** Bữa phụ chiều MG: Miến thịt gà, thịt lợn nấm hương.**

1. Nguyên liệu, gia vị

- Thịt gà.
- Thịt lợn mỡ.
- Nấm hương.
- Dầu ăn
- Rau thơm (hành, mùi).
- Miến
- Gia vị: hành khô, mắm, súp, muối, hạt nêm.

2. Quy trình chế biến

***Sơ chế:**

- Hành củ khô băm nhỏ, rau thơm thái nhỏ.
- Thịt lợn rửa sạch với nước sạch, cho vào sục ozon, để ráo nước sau đó lọc bỏ bì phần thịt thái thành những miếng nhỏ.
- Cho nước vừa đủ vào nồi đun sôi, sau khi nước sôi cho phần thịt lợn vào nồi trần khoảng 2 đến 3 phút vớt ra rửa lại với nước sạch, sau đó để ráo nước rồi mang xay nhỏ.
- Thịt gà rửa sạch, cho vào sục ozon sau đó cho vào nồi luộc chín. Sau khi chín vớt ra lọc bỏ xương. Mang xay nhỏ.
- Nấm hương rửa sạch, ngâm nước 30 phút, xay nhỏ để riêng.

- Miến ngâm nước 30 phút, cắt nhỏ, để ráo.

***Chế biến:**

- Đặt nồi lên bếp cho dầu ăn vào phi thơm hành củ, cho nấm hương, thịt gà, thịt lợn vào xào sau đó đổ nước luộc gà vào cho thêm lượng nước vừa đủ vào nồi đun sôi kỹ nêm gia vị. Miến chia theo suất: 33g/trẻ.

3. Yêu cầu cảm quan

- Miến chín mềm, vị ngọt của thịt gà.
- Màu sắc: Mùi thơm đặc trưng của nấm hương, màu xanh của rau thơm.
- Mùi thơm đặc trưng.
- Vị vừa ăn không mặn không nhạt.

***Bữa chính chiều nhà trẻ: Cháo thịt gà nấm hương.**

1. Nguyên liệu, gia vị:

- Gạo tẻ
- Thịt gà
- Thịt lợn mỡ.
- Nấm hương.
- Dầu thực vật
- Gia vị (mắm, súp,...)
- Rau thơm.

2. Quy trình thực hiện:

*** Sơ chế:**

- Thịt gà sau khi làm sạch dùng muối bóp bên ngoài, sau đó rửa lại bằng nước sạch, cho vào sục ozon. Sau khi thịt gà đã ráo nước, dùng dao lọc lấy phần thịt, phần xương còn lại chặt nhỏ.
- Thịt lợn rửa sạch với nước sạch, cho vào sục ozon, để ráo nước sau đó lọc bỏ bì phần thịt thái thành những miếng nhỏ.
- Cho nước vừa đủ vào nồi đun sôi, sau khi nước sôi cho phần thịt gà, thịt lợn vào nồi trần khoảng 2 đến 3 phút vớt ra rửa lại với nước sạch, sau đó để ráo nước rồi mang xay nhỏ.
- Xương gà sau khi đã chặt nhỏ, cho vào sục ozon, rửa lại bằng nước sạch thì cho vào nồi ninh. Trong quá trình ninh cho một ít mắm, gừng vào để nước gà được thơm.
- Nấm hương rửa sạch, ngâm nước muối loãng 30 phút rồi đem xay nhỏ.
- Rau thơm nhặt sạch, bỏ phần úa, gốc,...rửa sạch thái nhỏ.
- Hành củ khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ.

*** Chế biến:**

- Phi thơm hành củ khô, cho nấm hương, thịt gà, thịt lợn đã tằm ướp vào xào săn. Sau đó đổ nước ninh xương gà vào nồi, thêm lượng nước vừa đủ, đun sôi, nêm nếm gia vị vừa ăn.
- Cho lượng nước vừa đủ vào nồi đun sôi, đổ gạo tẻ vào ninh đến khi thành cháo.

- Cho phần thịt đã xào vào, nêm gia vị vừa đủ. Sau khi cháo sánh thì tắt bếp, cho rau thơm vào. Chia suất (NT 200g/cháu)

****Yêu cầu cảm quan:***

- Cháo sánh, thơm mùi đặc trưng.
- Màu sắc: Màu đặc trưng của nấm hương, màu xanh của rau thơm.
- Vị: Vị vừa ăn, không mặn hoặc nhạt quá.

Trên đây là quy trình thực hiện các món ăn của cháu được áp dụng vào thực đơn một ngày mà chúng tôi đã thực hiện ở trường và đã đạt được kết quả cao. Các cháu ăn ngon miệng, ăn hết suất, tăng cân, chuyển kênh. Các bậc phụ huynh tin tưởng khi gửi con em mình ăn bán trú tại trường.

Chúng tôi rất mong nhận được sự tham gia góp ý kiến của ban giám khảo, các bạn đồng nghiệp để giúp chúng tôi hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn!

Quang Trung ngày 18/02/2025

Người viết

Phạm Thị Phương Thúy



Ninh Thị Diệu Linh



Mức tiền ăn của trẻ NT và MG được chia ra trong ngày.

Độ tuổi	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chiều
NT	4.050đ	11.000đ	7.500đ
MG	4.050đ	13.500đ	5.000đ

Năng lượng calo của trẻ đạt được trong ngày là:

Năng lượng Calo NT đạt 618,3= 68,7%

Năng lượng Calo MG đạt 630,4= 51,3%

Phần trăm năng lượng của trẻ chia ra ở từng bữa.

Độ tuổi	Bữa sáng		Bữa trưa		Bữa chiều	
	%	Calo	%	Calo	%	Calo
NT	12,1	108,87	32,86	295,7	22.4	201,6
MG	9,1	111	30,11	370	11.2	137.1