Hôm nay các em sẽ tìm hiểu: Thực đơn là gì? Nguyên tắc xây dựng thực đơn, qua bài 23: Thực hành xây dựng thực đơn.

**Tuần: 25**

**Tiết: 47, 48**

**Bài 23: Thực hành XÂY DỰNG THỰC ĐƠN**

**I./ Xây dựng thực đơn:**

1. ***Thực đơn là gì?***

- Thực đơn là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn hàng ngày…

***2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn:***

1. *Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.*

* Thực đơn bữa cơm thường ngày có từ 3 đến 4 món ăn.
* Thực đơn cho bữa tiệc, liên hoan hay chiêu đãi có từ 5 món trở lên.

1. *Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu của bữa ăn.*

* Thực đơn bữa cơm thường ngày có các món ăn chính: canh,mặn, xào ( hoặc luộc) và dùng với nước chấm.
* Thực đơn bữa tiệc, liên hoan hay chiêu đãi thường đủ các món: Món khai vị, món sau khai vị, món ăn chính, món ăn thêm, món tráng miệng và đồ uống.

1. *Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng và hiệu quả kinh tế.*

* Thay đổi nhiều loại thức ăn trong cùng một nhóm.
* Chọn thức ăn phù hợp với điều kiện kinh tế gia đình.

**II./ Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn:**

* Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn cần lưu ý:

+ Mua thực phẩm tươi ngon.

+ Số lượng thực phẩm đủ dùng kể cả gia vị.

1. ***Đối với thực đơn bữa cơm thường ngày:***

* Chọn đủ các nhóm thực phẩm.
* Đặc điểm những người trong gia đình.
* Ngân quỹ gia đình.

1. ***Đối với thực đơn dùng trong các bữa tiệc, cỗ, liên hoan, chiêu đãi:***

* Thực đơn có nhiều món.
* Tùy hoàn cảnh và điều kiện sẵn có mà chuẩn bị thực phẩm phù hợp tránh lãng phí.

**III./ Thực hành xây dựng thực đơn:**

* Mỗi học sinh tự xây dựng một thực đơn bữa cơm và bữa tiệc dựa theo các nguyên tắc xây dựng thực đơn.
* Thực đơn gợi ý:
* Thực đơn bữa cơm thường ngày:

Món canh: canh bí đỏ nấu thịt bầm.

Món mặn: cá kho.

Món xào: đậu que xào thịt bò.

* Thực đơn cho bữa tiệc:

Món khai vị: gỏi ngó sen.

Món sau khai vị: gà rán - xôi.

Món ăn chính: bò hầm tiêu.

Món ăn thêm: lẩu hải sản.

Tráng miệng: nho

**CHUẨN BỊ:**

* **Các em về xem lại bài và hoàn chỉnh thực đơn các em đã làm, tiết sau kiểm tra.**