

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
KHOA KINH TẾ**



**SVTH: 1. LÊ TRẦN MINH QUÂN - MSSV:20004633
2. PHAN DƯƠNG PHƯƠNG DUNG - MSSV:20005168
3. NGUYỄN NHẬT PHẠM - MSSV:20006713**

**XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CÁC MÓN LÀM TỪ
THỊT GIA SÚC, GIA CẦM**

Ngành học: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG

Lớp học: 20C1-QNH1

**TIỂU LUẬN MÔN XÂY DỰNG THỰC ĐƠN
GVGD: Th.S PHẠM THỊ THANH THÚY**

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

**ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÝ TỰ TRỌNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

KHOA KINH TẾ



SVTH : 1. LÊ TRẦN MINH QUÂN - MSSV:20004633

2. PHAN DƯƠNG PHƯƠNG DUNG - MSSV:20005168

3. NGUYỄN NHỰT PHẠM - MSSV:20006713

**XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CÁC MÓN LÀM TỪ
THỊT GIA SÚC, GIA CẦM**

Ngành học: QUẢN TRỊ NHÀ HÀNG

Lớp học: 20C1-QNH1

TIỂU LUẬN MÔN XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

GV CHẤM 1

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ và tên)

(Ký và ghi rõ họ và tên)

Thành phố Hồ Chí Minh – 2021

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN

1. Không đọc kỹ lại bài tiểu luận nên sai ở LỜI CẢM ƠN, MỤC LỤC.
2. Đa số phạm lỗi đánh máy như cuối câu không có dấu chấm, ...
3. Canh lề, giãn dòng sai.
4. Đánh số trang sai.
5. Thiếu bảng danh mục hình.

Điểm số: 8,0

Điểm chữ: Tám chẵn

TP.HCM, ngày 27 tháng 7 năm 2021

Chữ kí của GVHD

Ths. Phạm Thị Thanh Thúy

NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN PHẢN BIỆN

1. Trình bày sai LỜI CẢM ƠN, MỤC LỤC.
2. Sai lỗi chính tả
3. Sai định dạng văn bản
4. Đánh số trang sai.

Điểm số: 8,0

Điểm chữ: Tám chẵn

GV CHẤM 1

(Ký và ghi rõ họ tên)

GV CHẤM 2

(Ký và ghi rõ họ tên)

Th.S Lữ Xuân Trang

LỜI CẢM ƠN

Chúng em xin gửi lời cảm ơn chân thành đến Khoa kinh tế Trường cao đẳng Lý Tự Trọng đã tạo điều kiện thuận lợi cho chúng em học tập và hoàn thành đề tài nghiên cứu này. Đặc biệt, chúng em xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến cô **Trần Thị Ngọc Dung** đã dày công truyền đạt kiến thức và hướng dẫn chúng em trong quá trình làm bài.

Chúng em đã cố gắng vận dụng những kiến thức đã học được trong học kỳ qua để hoàn thành bài tiểu luận. Nhưng do kiến thức hạn chế và không có nhiều kinh nghiệm thực tiễn nên khó tránh khỏi những thiếu sót trong quá trình nghiên cứu và trình bày. Rất kính mong sự góp ý của quý thầy cô để bài tiểu luận của em được hoàn thiện hơn.

Một lần nữa, em xin trân trọng cảm ơn sự quan tâm giúp đỡ của các thầy cô đã giúp đỡ em trong quá trình thực hiện bài tiểu luận này.

Xin trân trọng cảm ơn!

MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU-----	2
CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN-----	3
1. Trình bày yêu cầu đối với nhân viên lên thực đơn----	3
1.1 yêu cầu đối với nhân viên lên thực đơn-----	3
1.1.1 mô tả công việc -----	3
1.2 .1tiêu chuẩn của nhân viên lên thực đơn-----	3
1.2 các bước tạo nên thực đơn -----	4
2. Thế nào là gia cầm-----	5
3. Thế nào là gia súc-----	5
CHƯƠNG II: CƠ SỞ THỰC TIỄN-----	7
1. Đặc điểm món ăn làm từ thịt gia cầm gia, gia súc-----	7
2. Xây dựng thực đơn các món ăn từ thịt gia cầm, gia súc-----	12
KẾT LUẬN-----	21
TƯ LIỆU THAM KHẢO-----	22

LỜI MỞ ĐẦU

Gia cầm và gia súc là các con vật rất đỗi quen thuộc với đời sống con người chúng ta. Chúng được biết đến là những con vật cung cấp nguồn lương thực hằng ngày cho con người. Chúng có giá trị dinh dưỡng cao và là nguồn thực phẩm thiết yếu cho con người các món ăn làm từ chúng rất ngon và đáp ứng đầy đủ các giá trị dinh dưỡng mà con người cần. Các món ăn làm từ thịt gia cầm gia súc có rất nhiều nên chúng em đã chọn đề tài “ Xây dựng thực đơn các món từ thịt gia cầm, gia súc” để tìm hiểu nhiều hơn về các món ăn làm từ gia cầm, gia súc, giá trị dinh dưỡng và các yêu cầu của người lên thực đơn

Lý do chọn đề tài: Một bữa ăn no, giàu chất dinh dưỡng hợp khẩu vị với mọi người và được đảm bảo sức khỏe rất quan trọng. Yêu cầu ăn uống ngày càng khắt khe so trước đây chỉ cần ăn no là đủ nhưng bây giờ cuộc sống đã được nâng cao hơn đòi hỏi các món ăn cũng phải đạt các yêu cầu nhất định như ngon, trang trí đẹp, đảm bảo chất dinh dưỡng. Và thức ăn là yếu tố quan trọng trong đời sống của con người việc cho ra nhiều món ăn để đáp ứng nhu cầu của con người. Nên chúng em đã lựa chọn đề tài “ Xây dựng thực đơn các món từ thịt gia cầm, gia súc” để tìm hiểu về các đặc điểm và các món ăn được làm từ gia cầm và gia súc các yêu cầu của người nhân viên đơn thực đơn.

Trong quá trình chúng em hoàn thiện bài tiểu luận này chắc chắn chúng em sẽ không tránh khỏi những sai sót nhất định. Kính mong cô xem xét và góp ý để chúng em có thể hoàn thành bài làm của mình một cách tốt nhất.

Mục đích nghiên cứu: mục đích chúng em chọn đề tài này là để tìm hiểu các các đặc điểm cũng như là các cái công việc, những yêu cầu đối với nhân viên lên thực đơn, hiểu rõ về đặc điểm gia cầm và gia súc những món ăn được chế biến từ gia cầm và gia súc.

Phương pháp nghiên cứu: Bằng cách tham khảo các nguồn tài liệu có sẵn để tìm hiểu về các đặc điểm gia cầm và gia súc cách xây dựng đơn từ thịt gia cầm, gia súc

CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN

1. Yêu cầu đối với nhân viên lên thực đơn và các bước tạo nên thực đơn:

1.1 Yêu cầu với nhân viên lên thực đơn

1.1.1 Mô tả công việc :

Xây dựng, đề xuất, quản lý, cập nhật và triển khai tiêu chuẩn thực đơn (đối với khách hàng thường xuyên và các chuyên chuyên cơ, charter,...)

Nhận và xử lý thông tin phục vụ khách hàng, đáp ứng yêu cầu của phòng Kế hoạch – Thị trường

Xây dựng, biên dịch, quản lý và ban hành các tài liệu, hướng dẫn phục vụ khách hàng

Thiết kế, xây dựng, quản lý và triển khai tài liệu phục vụ sản xuất.

Quản lý chương trình phát triển sản phẩm (theo dõi kế hoạch, quá trình chế thử, tập hợp hồ sơ, phân tích số liệu và hoàn thiện công thức,...)

Tham gia chào hàng (lập kế hoạch, tài liệu, đề xuất điều chỉnh, tham mưu chào hàng, xây dựng, tổng hợp và hoàn thiện menu trước, sau chào hàng, chụp ảnh sản phẩm,...)

Khai báo tiêu chuẩn suất ăn, vật phẩm bán cho khách hàng; các quy tắc áp dụng cho các tiêu chuẩn để cung cấp cơ sở dữ liệu cho hệ thống phần mềm

Hỗ trợ kiểm tra tính chính xác các báo cáo từ hệ thống phần mềm

Kiểm tra tài liệu chuẩn phục vụ khách hàng

Kiểm tra việc thực hiện tiêu chuẩn, định mức ở các bộ phận sản xuất

Thực hiện các công việc chuyên môn khác theo yêu cầu của lãnh đạo

1.1.2 Tiêu chuẩn chung của nhân viên lên thực đơn

Ngoại hình: Nam cao 1.65m trở lên, nữ cao 1.55m trở lên, ngoại hình cân đối.

Trình độ chuyên môn: tốt nghiệp đại học, cao đẳng hoặc trung cấp tùy vào tiêu chuẩn của nhà hàng , ưu tiên chuyên ngành Thực phẩm.

Trình độ ngoại ngữ : mỗi nhà hàng có một yêu cầu về ngoại ngữ khác nhau nhưng nhìn chung phải thông thạo tiếng **anh. (cuối câu không có dấu chấm)**

Trình độ tin học: sử dụng thành thạo tin học văn phòng

Kỹ năng:

Có kỹ năng xử lý thông tin nhanh nhẹn, linh hoạt và chính xác.

Có kỹ năng tư duy logic, mạch lạc và sáng tạo

Có kỹ năng lập kế hoạch, tổng hợp và phân tích số liệu

Có kỹ năng giao tiếp

Có khả năng làm việc nhóm

Chủ động và tỉ mỉ trong công việc

1.2 Các bước tạo nên thực đơn:

Bước 1: Lựa chọn món ăn và đồ uống

Đây là bước vô cùng quan trọng ảnh hưởng tới quyết định của khách hàng có tới quán của bạn hay không. Những món ăn được chọn không những phù hợp với khẩu vị khách hàng mục tiêu, chúng còn cần có giá cả phù hợp.

Nguồn nguyên liệu dồi dào, tươi ngon hoặc nếu nguyên liệu quý hiếm thì bạn cần đảm bảo có nhà cung cấp ổn định và uy tín .

Bước 2: Định giá cho từng món trong menu

Với mỗi loại món ăn bạn cần tính toán chính xác chi phí chế biến thông qua định lượng, quy định tỷ lệ lợi nhuận với từng nhóm để niêm yết giá cho phù hợp. Thậm chí kể cả khi nguồn nguyên liệu tăng giá bạn cũng có thể tính toán mức giá bán ra như thế nào là hợp lý ở thời điểm hiện tại.

Ngoài ra, bạn cũng cần dựa vào mức thu nhập của khách hàng mục tiêu để tính toán cho phù hợp.

Bước 3: Sắp xếp trình bày món ăn trong menu

Công đoạn sắp xếp món ăn trên menu vô cùng quan trọng, cần ứng dụng nghệ thuật tinh tế đánh trúng vào tâm lý của khách hàng để họ ra quyết định gọi món nhiều hơn, tập trung vào những món mà nhà hàng muốn hướng đến.

Thông thường thực đơn sẽ được trình bày theo thứ tự từ món khai vị, món chính, món tráng miệng cho tới đồ uống. Một số nhà hàng lại sắp xếp theo đặc tính món ăn như món canh, món mặn hoặc chia theo nguyên vật liệu như món từ cá, bò, gà....

Bước 4: Thử nghiệm món ăn

Hãy hóa thân vào những người khách khó tính để đánh giá từng món ăn dựa trên góc độ khách quan, từ hình thức bày biện, hương thơm cho tới mùi vị nhé.

Để chắc chắn hãy nhờ những người thân, bạn bè ở độ tuổi khác nhau, tính cách khác nhau đại diện cho từng nhóm khách hàng ném thử. Có thể chưa thực sự chính xác nhưng phần nào giúp bạn hình dung ra khẩu vị khách hàng mục tiêu của mình mà điều chỉnh sao cho phù hợp

Bước 5: Thiết kế menu

Đây là bước cực kỳ quan trọng bởi nếu thiết kế bắt mắt, hình ảnh món ăn sinh động sẽ khiến khách hàng thích thú và có cảm hứng gọi nhiều món hơn. Lưu ý là khi thiết kế menu cần tìm hiểu gu thẩm mỹ của khách hàng, hoặc dựa trên phong cách của nhà hàng mà căn chỉnh cho phù hợp.

2. Thế nào là gia cầm

Gia cầm là tên gọi chỉ chung cho các loài động vật có hai chân, có lông vũ, thuộc nhóm động vật có cánh được con người nuôi giữ, nhân giống nhằm mục đích sản xuất trứng, lấy thịt hay lông vũ. Những loài gia cầm điển hình gồm gà, vịt, ngan, ngỗng,...



Hình 1.1: Gia cầm

2.Thế nào là gia súc

Gia súc là tên dùng để chỉ một hoặc nhiều loài động vật có vú được thuần hóa và nuôi vì mục đích để sản xuất hàng hóa như lấy thực phẩm, chất xơ hoặc lao động. Việc chăn nuôi gia súc là một bộ phận quan trọng trong nền nông nghiệp.



Hình 1.2: Gia súc

CHƯƠNG II: CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Đặc điểm món ăn làm từ thịt gia cầm, gia súc.

Thịt là một trong những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, thịt các động vật máu nóng như thịt lợn, thịt bò, thịt gia cầm... có chứa nhiều axit amin cần thiết, các chất béo, chất khoáng, vitamin và một số các chất thơm hay còn gọi là chất chiết xuất. Thịt các loại nói chung giàu photpho. Thịt tất cả các loài nói chung chứa nhiều nước, lượng nước lên tới 70-75%. Protit chiếm 15-20%, lượng lipit dao động nhiều (1-30%) tùy thuộc vào loại súc vật và độ béo của nó.

Thịt gia cầm thuộc loại thịt trắng có nhiều protein, lipit, khoáng và vitamin hơn so với thịt đỏ. Thịt đỏ là loại thịt gia súc, cung cấp nguồn protein có giá trị sinh học cao, giàu vitamin, kẽm, canxi và các chất béo bão hòa. Thịt trắng trong gia cầm, ít cholesterol hơn thịt đỏ song giàu protein và chất béo không bão hòa là chất béo rất có lợi cho sức khỏe. Đối với một người bình thường nên có chế độ ăn thịt hợp lý. Vì thế các món ăn làm từ thịt gia cầm, gia súc có giá trị dinh dưỡng cao nhưng do mỗi loại thịt gia cầm và gia súc có giá trị dinh dưỡng khác nhau nên cần kết hợp cả hai loại thịt vào chế độ ăn hằng ngày, điều chỉnh phù hợp với thực đơn. Đối với người mắc các bệnh tim mạch, tiền sử ung thư nên hạn chế ăn thịt đỏ. Trong khi chế biến thịt nên hạn chế chiên, nướng, xông khói, thay vào đó là các món thịt hấp, luộc, xào để tránh làm biến đổi chất khi ở nhiệt độ cao. Không ăn thịt chưa qua chế biến kỹ, không ăn sống, tái hay trộn gỏi để tránh nhiễm ký sinh trùng và tăng nguy cơ ung thư.

Các loại thịt gia cầm và gia súc được ưa chuộng trong chế biến món ăn phải kể đến là bò, heo, gà và vịt

Giá trị dinh dưỡng có trong thịt bò : Thịt bò là thực phẩm giàu protein chất lượng cao có tác dụng duy trì và phát triển khối lượng cơ bắp. Ngoài ra, thịt bò còn là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng đa dạng như vitamin B12, kẽm, sắt... cũng như một số hoạt chất tính sinh học (taurine, creatine...).

Thịt bò bao gồm chủ yếu protein và lượng chất béo khác nhau. Thành phần dinh dưỡng từ thịt bò có trong 100 gam ăn được bao gồm:

Năng lượng: 182 kcal

Protein: 21.5 gam

Lipid: 10.7 gam

Vitamin: Vitamin A (12 mcg), vitamin PP (4.5 mg), vitamin B6 (0.44 mg), vitamin B12 (3.05 mcg)...

Chất khoáng: Sắt (3.1 mg), magie (28 mg), kẽm (3.64 mg), đồng (160 mg), canxi (12 mg)..

Protein: Thịt bò nói riêng và thịt nói chung có thành phần chủ yếu là protein. Đây là thành phần chứa đầy đủ các acid amin cần thiết mà cơ thể không tự tổng hợp được. Những acid amin này có vai trò trong quá trình tăng trưởng và phát triển cơ thể. Vì protein có vai trò xây dựng cấu trúc của cơ thể. Thành phần của các acid amin trong protein là khác nhau, nó phụ thuộc vào loại thịt.

Chất béo: Thịt bò có chứa hàm lượng các chất béo khác nhau thường nằm ở phần mỡ bò. Ngoài việc tăng thêm hương vị của bữa ăn thì nó còn có tác dụng làm tăng lượng calo đáng kể.

Lượng chất béo trong thịt bò phụ thuộc vào tuổi, giới, giống và thức ăn cho bò. Các sản phẩm chế biến từ thịt bò chẳng hạn như xúc xích, lập xương thường có chất béo nhiều hơn.

Thịt nạc bò thường có khoảng 5 - 10% chất béo. Chất béo của thịt bò gồm có hai loại: chất béo bão hoà và chất béo không bão hoà đơn. Tỷ lệ giữa hai loại chất béo này gần như tương đương nhau. Các acid béo chính có trong chất béo của thịt bò bao gồm: acid stearic, acid oleic, acid palmitic.

Vitamin và chất khoáng

Vitamin B12: Thực phẩm có nguồn gốc từ động vật chẳng hạn như thịt lợn, thịt bò,... là nguồn cung cấp vitamin B12 tốt cho chế độ ăn và cũng là chất dinh dưỡng thiết yếu rất quan trọng cho sự hình thành máu, não, và hệ thần kinh.

Vitamin B6: Vitamin thuộc nhóm B, nó có vai trò quan trọng trong sự hình thành máu và chuyển hoá năng lượng.

Niacin (vitamin PP): Đây là một trong những vitamin có nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể. Lượng vitamin này thấp có thể liên quan đến tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Kẽm: Thịt bò giàu kẽm là một chất khoáng quan trọng cho sự tăng trưởng và phát triển cơ thể.

Selen: Thịt nói chung và thịt bò nói riêng là loại thực phẩm giàu nguyên tố selen. Đây là nguyên tố vi lượng thiết yếu có vai trò và nhiều chức năng quan trọng trong cơ thể.

Sắt: Đây là chất khoáng được tìm thấy nhiều trong thịt bò. Sắt trong thịt bò chủ yếu ở dạng hem nên dễ dàng được hấp thu.

Phốt pho: Nguyên tố này hầu như có mặt ở các loại thực phẩm, trong đó có thịt bò. Lượng chất này thường cao trong chế độ ăn của người phương Tây. Nó rất cần thiết cho sự tăng trưởng và bảo trì cơ thể.

Giá trị dinh dưỡng trong thịt heo: Thịt lợn cung cấp đầy đủ các thành phần dinh dưỡng, cung cấp chất đạm, chất béo, các vitamin và muối khoáng cho cơ thể. Trong 100 gam thịt lợn chứa thành phần dinh dưỡng như sau:

Thịt lợn nạc - nửa mỡ chứa: 16.5g protein, 21.5g mỡ, 9mg canxi, 178mg phosphor, 1.5mg sắt, 1.91mg kẽm, 285mg kali, 55mg natri, 10µg vitamin A.

Thịt lợn nạc chứa: 19g protein, 7g mỡ, 7mg canxi, 190mg phosphor, 1.5mg sắt, 2.5mg kẽm, 341mg kali, 76mg natri, 2µg vitamin A.

Thịt lợn mỡ chứa: 14.5g protein, 37.3g mỡ, 8mg canxi, 156mg photpho, 0.4mg sắt, 1.59mg kẽm, 318 mg kali, 42 mg natri, 2µg vitamin A.

Giá trị dinh dưỡng trong thịt gà: Thịt gà cung cấp lượng lớn protein, đây là nhóm chất chính tạo thành cấu trúc của tế bào và ảnh hưởng đến sự phát triển về cân nặng, chiều cao và trí não con người. Ngoài ra, thịt gà chứa ít chất béo, trong lượng chất béo đó lại chứa hàm lượng omega 3 cao, rất tốt cho sức **khỏe**. Thịt gà thường được chúng ta chia

làm nhiều loại ví dụ thịt đùi, thịt cánh và lườn. Mỗi vị trí kể trên lại cung cấp một lượng calo khác nhau từ protein đến chất béo. Dưới đây là số lượng calo theo các vị trí khác nhau của thịt gà.

Ức gà: 284 Calo

Ức gà là một trong những lựa chọn phổ biến nhất do có hàm lượng protein cao và ít chất béo, khiến nó trở thành thực phẩm tuyệt vời cho những người đang cố gắng giảm cân.

Một ức gà không da, không xương, nấu chín (172 gram) sẽ cung cấp các thành phần dinh dưỡng sau đây:

Lượng calo: 284

Protein: 53,4 g

Chất béo: 6,2 gram

Một phần ức gà 100 gram cung cấp 165 calo, 31 gram protein và 3,6 gram chất béo.

Điều đó có nghĩa là khoảng 80% lượng calo trong ức gà đến từ protein và chỉ 20% đến từ chất béo.

Thịt đùi gà: 109 Calo

Đùi gà hơi mềm và có hương vị thơm ngon hơn ức gà do hàm lượng chất béo cao hơn.

Một đùi gà không da, không xương, nấu chín (52 gram) chứa:

Lượng calo: 109

Protein: 13,5 gram

Chất béo: 5,7 gram

Một đùi gà 100 gram cung cấp 209 calo, 26 gram protein và 10,9 gram chất béo.

Do đó, 53% lượng calo đến từ protein, trong khi 47% đến từ chất béo.

Đùi gà thường rẻ hơn ức gà, khiến chúng trở thành lựa chọn tốt khi bạn có ngân sách hạn hẹp.

Cánh gà: 43 Calo

Một cánh gà không da, không xương (21 gram) chứa:

Calo: 42,6

Protein: 6,4 gram

Chất béo: 1,7 gram

Mỗi 100 gram, cánh gà cung cấp 203 calo, 30,5 gram protein và 8,1 gram chất béo.

Điều này có nghĩa là cánh gà cung cấp 64% protein và 36% chất béo.

Má đùi gà: 76 Calo

Chân gà được tạo thành từ hai phần - đùi và má đùi gà. Một phần má đùi gà không xương (44 gram) chứa:

Lượng calo: 76

Protein: 12,4 gram

Chất béo: 2,5 gram

Mỗi 100 gram má đùi gà có 172 calo, 28,3 gram protein và 5,7 gram chất béo.

Như vậy khoảng 70% đến từ protein trong khi 30% đến từ chất béo.

Giá trị dinh dưỡng trong thịt vịt:

Giá trị dinh dưỡng của thịt vịt cao hơn cả thịt bò, thịt heo, cá, dê, cá, trứng. Thịt vịt có hàm lượng cao sắt, vitamin E, D, A, B1, B2, photpho, canxi, axit nicotic...

Thịt vịt có giá trị dinh dưỡng rất cao. Trong 100g thịt vịt có khoảng 25g chất protein (vượt xa nhiều lần so với thịt bò, heo, dê, cá, trứng). Ngoài ra, hàm lượng các chất dinh dưỡng như canxi, photpho, sắt, vitamin (B1, B2, A, D, E), acide nicotic... rất cao.

Đối với 100g thịt vịt sẽ có 132calo, hàm lượng protein là 18g, chất béo bão hòa chiếm 2g và chất béo không bão hòa 6g.

Trong 100g da vịt có chứa 404calo, 11g protein, hàm lượng chất béo bão hòa là 13g, còn chất béo không bão hòa là 39g.

Với thịt và da vịt hoang dã có hàm lượng calo cao, 211calo/100g thịt và da vịt. Lượng protein cũng là 17g/100g thịt. Trong 100g thịt và da vịt có khoảng 5%g chất béo bão hòa và 15g chất béo không bão hòa.

Trong 100g gan vịt chứa 136calo, 19g protein. Tuy nhiên lượng chất béo của gan vịt lại ít, chất béo bão hòa chỉ chiếm 1g, còn chất béo không bão hòa là 5g.

2. Xây dựng thực đơn các món ăn từ gia cầm, gia súc

Các món ăn từ gia súc:

2.1 Các món từ bò:



Hình 2.1: Các món ăn chế biến từ thịt bò

1. Thịt Bò cuốn nấm kim châm
2. Thịt Bò lúc lắc
3. Thịt Bò nướng kiểu Hàn Quốc
4. Thịt Bò hầm cà rốt, khoai tây
5. Thịt Bò xào chua ngọt
6. Thịt Bò nướng cay
7. Thịt Bò áp chảo kiểu Quảng Đông



Hình 2.2: Các món ăn chế biến từ thịt bò

8. Thịt Bò nướng cuộn hành lá
9. Thịt Bò bít tết
10. Chả lá lốt thịt Bò
11. Thịt Bò nướng sả
12. Thịt bò nhồi khoai tây nướng.
13. Thịt bò nướng phô mai
14. Thịt bò nướng mật ong



Hình 2.3: Các món ăn chế biến từ thịt bò

2.2 Món ăn làm từ heo:



Hình 2.4: Các món ăn chế biến từ thịt heo

1. Thịt heo xào lăn
2. Thịt heo xào sả ớt
3. Thịt heo xào hành tây
4. Sườn xào chua ngọt
5. Thịt heo kho thơm
6. Lòng Heo nướng
7. Dạ dày Heo nướng
8. Thịt heo om cà pháo muối chua
9. Thịt heo xào chua ngọt kiểu Trung Quốc
10. Sườn heo bo kho
11. Thịt heo kho trứng cút nước dừa
12. Vú heo nướng chao

13. Gỏi da heo

14. Cật heo xào giá

15. Thịt heo nướng ngũ vị



Hình 2.5: Các món ăn chế biến từ thịt heo



Hình 2.6: Các món ăn chế biến từ thịt heo

16. Thịt heo bọc xả ớt chiên giòn

17. Thịt heo rim nước mắm

18. Thịt heo xé sợi xào cay

19. Thịt heo cuộn pho mát

2.3 Các món làm từ dê:



Hình 2.7: Các món ăn chế biến từ thịt dê

1. Dê tái chanh
2. Dê nướng tảng
3. Nầm Dê nướng
4. Dê nhúng dấm
5. Dê nướng sa tế
6. Dê xào lăn
7. Dê hầm thuốc Bắc
8. Xương dê nấu măng
9. Thịt dê hấp
10. Cháo sọ dê
11. Lẩu dê

12. Gỏi dê bóp tái chanh

13. Canh **khao**ai mỡ nấu thịt dê

14. Canh bầu giò dê

15. Dê nhúng mẻ

2.4 Các món từ thỏ:



Hình 2.8: Các món ăn chế biến từ thịt thỏ

1. Thỏ hấp mè

2. Thịt thỏ chiên nước mắm

3. Đùi thỏ nướng thanh trà

4. Thỏ tái chanh

5. Thịt thỏ xào nấm

6. Thỏ nướng húng lìu

7. Thỏ nấu rượu vang

8. Thỏ nướng muối ớt

9. Thỏ xào sả ớt

10. **Thoe** hầm thuốc Bắc

11. Thỏ Garu

12. Thỏ nấu lẩu Thái

13. Thỏ chiên giòn

14. Thỏ hầm hạt sen

Các món ăn từ gia cầm

2.5 Món từ vịt

1. Vịt om sấu

2. Vịt kho sả

3. Cà ri vịt xiêm

4. Vịt hầm bia

5. Vịt xào cay

6. Vịt xốt vang

7. Vịt nướng chao

8. Vịt quay Bắc Kinh

9. Vịt nướng riềng mẻ

10. Vịt kho gừng

11. Vịt rô ti nước dừa

12. Thịt vịt đút lò

13. Măng nhồi thịt vịt

14. Vịt kho măng

15. Vịt nấu chao

16. Vịt nấu giả cầy

17. Cháo vịt

2.6 Các món từ gà

1. Gà nướng muối ớt

2. Gà nướng mật ong
3. Gà nướng giấy bạc
4. Gà nướng đất sét
5. Gà hấp muối sả
6. Gà hấp hành
7. Gà hấp bia/Gà hấp rượu
8. Gà hấp nước mắm
9. Gà hấp cải thìa
10. Gà luộc lá chanh
11. Gà luộc nước dừa
12. Cháo gà đậu xanh
13. Cháo gà hạt sen
14. Cháo gà cà rốt
15. Cánh gà chiên mắm
16. Gà chiên giòn
17. Gà chiên sốt me
18. Mề gà xào chua cay
19. Mề gà xào mướp hương
20. Mề gà nướng sả, mật ong
21. Gà ác hầm thuốc bắc
22. Gà ác hầm hạt sen
23. Cháo gà ác
24. Gà ác nướng
25. Gà ác hầm bí đỏ
26. Gà bó xôi

2.7 Các món làm từ ngỗng

1. Thịt ngỗng xào xả ớt
2. Thịt ngỗng giả cày
3. Thịt ngỗng xào nấm

4. Lườn ngỗng sốt mơ
5. Lườn ngỗng xông khói

2.8 Các món từ chim **cút ,chim** bồ câu

1. Chim cút chiên bơ
2. Chim cút quay
3. Chim cút chiên nước mắm
4. Chim cút xào me
5. Chim cút rán mật ong
6. Cháo bồ câu
7. Bồ câu xả ớt
8. Bồ câu quay
9. Bồ câu hầm thuốc bắc
10. Bồ câu hầm hạt sen
11. Lẩu bồ câu

KẾT LUẬN

Qua tìm hiểu thì chúng em cũng đã nắm rõ phần nào về các đặc điểm về gia cầm, gia súc, những yêu cầu và công việc đối với nhân viên lên thực đơn biết được các món ăn chế biến từ gia cầm lẫn gia súc.

Cuối cùng em xin cảm ơn cô Phạm Thi Thanh Thúy - giảng viên bộ môn Xây dựng thực đơn đã tận tâm giảng dạy truyền đạt cho chúng em những kiến thức bổ ích cùng với sự quan tâm giúp đỡ, hướng dẫn tận tình và tâm huyết của cô trong suốt quá trình học tập vừa qua. Qua đó chúng em đã tích nhiều được kiến thức bổ ích và hoàn thiện được bài tiểu luận này. Chúng Em xin cảm ơn.

Canh lề sai

TƯ LIỆU THAM KHẢO

1. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/cac-thanh-phan-dinh-duong-trong-thit-bo/>
2. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dinh-duong/gia-tri-dinh-duong-tu-thit-ga/>
3. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/gia-tri-dinh-duong-cua-thit-lon/>
4. <https://suckhoetienphong.com/thanh-phan-dinh-duong-cua-thit-vit-d54373.html>
5. <https://vinid.net/blog/50-mon-ngon-tu-ga-de-lam-bo-sung-dinh-duong-cho-gia-dinh-va-be-yeu/>
6. <https://daotaobeptruong.vn/mon-ngon-tu-vit>
7. <https://www.dienmayxanh.com/vao-bep/bo-cau-lam-mon-gi-ngon-tong-hop-13-mon-ngon-tu-chim-bo-cau-09740>