

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 11/2025

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ						
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid							
Thứ 2 (24/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	832.22	17.67	26.05	56.28	1.Sữa ADM Vinamilk 110ml						
	2. Thịt, thịt sẵn sốt cà chua	Thịt nạc	gr	59	45-50											
	3. Trứng ốp la	Thịt sẵn	gr	25	35-40											
	4. Cải thảo xào	Xương cụt	gr	10	60-65											
	5. Canh xương củ quả	Trứng gà	gr	63	200-250											
		Cải thảo	gr	105												
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 3 (25/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120						210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Oliver phô mai trứng muối 40gr
2. Gà rán lắc phô mai		Thịt gà	gr	125	40-45											
3. Thịt xào ngô ngọt		Thịt nạc	gr	40	30-35											
4. Khoai tây xào		Ngô ngọt	gr	15	60-65											
5. Canh bắp cải thịt gà		Khoai tây	gr	105	200-250											
		Bắp cải, cà rốt	gr	35												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
Thứ 4 (26/11)		1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr					
		2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	73	30-35										
	3. Thịt băm rang hành sả	Thịt sẵn	gr	10	35-40											
	4. Bí đỏ xào	Cá basa fillet	gr	55	60-65											
	5. Canh thịt nấu chua	Bí đỏ	gr	105	200-250											
		Cà chua, dưa, giá	gr	35												
		Gia vị nấu, bột	gr	20												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 5 (27/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230						786.84	19.67	29.34	50.99	1.Sữa su su Vinamilk 110ml
		2. Thịt kho nấm đùi gà	Thịt nạc, thịt sẵn	gr	80	40-45										
3. Trứng tráng hành mùi		Nấm đùi gà	gr	10	30-35											
4. Giá đỗ, cà rốt xào miến		Trứng gà	gr	63	50-55											
5. Canh củ quả thịt		Giá đỗ, cà rốt	gr	85	200-250											
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
Thứ 6 (28/11)		1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	830.50	17.97	32.09	49.94	1.Sữa Mộc Châu Kizd 110ml					
		2. Thịt, giò nạc kho tàu	Thịt nạc	gr	58	45-50										
	3. Đậu rim mắm hành	Thịt sẵn	gr	25	35-40											
	4. Khoai tây xào	Tôm nõn	gr	10	60-65											
	5. Canh mùng tơi thịt	Đậu phụ	gr	85	200-250											
		Khoai tây	gr	105												
		Mùng tơi	gr	25												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 6 (28/11)															

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- ⁽¹⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.



TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh

