

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG THCS CHU VĂN AN - THÁNG 12/2025

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

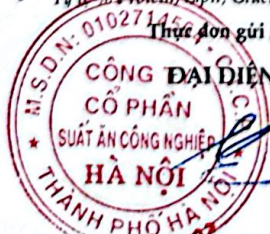
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (01/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngò ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo Thịt gà Thịt nạc Ngò ngọt Bắp cải, cà rốt Khoai tây, củ cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 115 42 15 105 35 15 10	210-230 40-45 30-35 40-45 200-250	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Bánh mì tươi Kính Đô 35gr
Thứ 3 (02/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Sườn xào chua ngọt 3. Chả nạc rim 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo Sườn thăn, vai Chả nạc Thịt nạc Bí đỏ Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 110 40 30 105 35 15 10	210-230 45-50 30-35 45-50 200-250	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Sữa ADM Vinamilk 110ml
Thứ 4 (03/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Trứng ốp la 4. Cải thảo/ Bắp cải xào 5. Canh xương hầm củ cải	Gạo dẻo Thịt bò xỏ Trứng gà Cải thảo/ Bắp cải Củ cải, bí đỏ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr	120 50 63 105 35 15 15	210-230 45-50 35-40 45-50 200-250	816.83	16.73	32.62	49.58	1. Oliver phô mai trứng muối 40gr
Thứ 5 (04/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt ram mặn ngọt 4. Khoai tây xào tóp mỡ 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Khoai tây Cải ngọt/ Cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 69 5 85 105 25 20 15	210-230 30-35 35-40 45-50 200-250	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Sữa su su Vinamilk 110ml
Thứ 6 (05/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang gừng 3. Trứng tráng cuộn 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo dẻo Thịt gà Trứng gà Cải ngọt/ Cải chíp Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr	120 115 63 105 35 15 15	210-230 45-50 35-40 45-50 200-250	827.74	18.07	31.73	49.25	1. Sữa Mộc Châu CĐ 110ml

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.

Thực đơn gửi ngày: 28/11/2025

Hà Nội, ngày 28 tháng 11 năm 2025



TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Hồng Chinh