

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	Lípít	Glucid	
Thứ 2 (10/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Đậu phụ rán tẩm hành 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh củ quả nấu thịt	Gạo dẻo	gr	110	210-230	826.46	18.33	31.84	49.83	1.Sữa Mộc Châu kizd 110ml
		Thịt nạc	gr	5.5	40-45					
		Thịt sấn	gr	1.5	40-45					
		Đậu phụ	gr	80	45-50					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	80						
Bí đỏ, khoai tây	gr	35								
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 3 (11/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt thăn tẩm bột chiên xù 3. Trứng luộc 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo	gr	110	210-230	789.28	19.10	30.29	50.61	1. Oliver phô mai trứng muối 40gr
		Thịt nạc thăn	gr	80	40-45					
		Trứng gà	gr	63	40-45					
		Bắp cải	gr	105	45-50					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 4 (12/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt xào ngô, nấm 4. Su su xào tỏi 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	826.64	16.45	32.50	51.05	1.Sữa susu Vinamilk 110ml
		Thịt nạc	gr	40	30-35					
		Cá fillet	gr	70	35-40					
		Ngô ngọt, nấm	gr	15	60-65					
		Su su, cà rốt	gr	110	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
Gia vị nấu, bột	gr	20								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 5 (13/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao riêng, lá mắc mật 3. Chả quế rim 4. Bí xanh/ Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi vị tôm thịt	Gạo dẻo	gr	110	210-230	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr
		Thịt nạc	gr	66	35-40					
		Thịt sấn	gr	10	40-45					
		Chả quế	gr	40	45-50					
		Bí xanh/ Bí đỏ	gr	105	200-250					
		Mùng toi	gr	25						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	10								
Thứ 6 (14/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Nêm thịt rán 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo dẻo	gr	110	210-230	830.15	16.79	33.29	49.92	1.Sữa Mộc Châu CD 110ml
		Thịt má đùi gà	gr	105	45-50					
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	25	30-35					
		Rau củ món nem	gr	30	40-45					
		Khoai tây	gr	105	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								

Chú ý: - 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: 07/11/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

TỔNG GIÁM ĐỐC
Lưu Ngọc Khánh



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Hồng Thịnh