

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH QUỲNH - THÁNG 10/2025

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 (13/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	789.28	19.10	30.29	50.61	1. Dưa hấu						
	2. Thịt, giò nạc kho tàu	Thịt nạc, thịt sẵn	gr	76	40-45											
	3. Đậu sốt cà chua	Giò nạc	gr	30	40-45											
	4. Bí xanh xào	Đậu phụ	gr	85	45-50											
	5. Canh bắp cải thịt	Cà chua	gr	15	200-250											
		Bí xanh	gr	105												
		Bắp cải, cà rốt	gr	30												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 3 (14/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120						220-240	826.46	18.33	31.84	49.83	1. Chuối tiêu chín
2. Thịt rang sốt xá xíu		Thịt nạc	gr	60	40-45											
3. Trứng tráng cuộn		Thịt sẵn	gr	40	40-45											
4. Su su xào tỏi		Trứng gà	gr	63	45-50											
5. Canh mùng toi thịt		Su su, cà rốt	gr	105	200-250											
		Mùng toi	gr	25												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
Thứ 4 (15/10)		1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	826.64	16.45	32.50	51.05	1. Thanh long					
		2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	72	35-40										
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt sẵn	gr	20	30-35											
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50											
	5. Canh củ quả thịt	Cà chua	gr	15	200-250											
		Giá đỗ, cà rốt	gr	80												
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35												
		Gia vị nấu, bột	gr	20												
		Dầu ăn	gr	15												
	Thứ 5 (16/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240						830.15	16.79	33.29	49.92	1. Dưa hấu
2. Gà rim me		Thịt gà	gr	155	45-50											
3. Nem thịt rán		Thịt nạc	gr	25	30-35											
4. Bắp cải xào		Mỡ khố	gr	3	40-45											
5. Canh thịt nấu chua		Rau củ món nem	gr	30	200-250											
		Bắp cải, cà rốt	gr	105												
		Cà chua, dưa, giá	gr	35												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
Thứ 6 (17/10)		1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	120	220-240	832.25	16.46	34.49	49.05	1. Chuối tiêu chín					
	2. Thịt chao riêng, lá mắc mật	Thịt nạc	gr	80	35-40											
	3. Trứng xào tôm nõn	Thịt sẵn	gr	10	40-45											
	4. Bí đỏ xào	Tôm nõn	gr	5	45-50											
	5. Canh rau cải thịt	Trứng gà	gr	63	200-250											
		Bí đỏ	gr	105												
		Cải ngọt, cải canh	gr	25												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	10												

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín (xấp xỉ) 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: 10/10/2025

Hà Nội, ngày 13 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh

Nguyễn Thị Bích Thủy