

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VINH 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 (20/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò hầm củ quả 3. Đậu rán chấm xì dầu 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh bắp cải nấu xương	Gạo Bắc hương	gr	120	220-240	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Dưa hấu
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	65	65-70					
		Thịt bò xô	gr	25	40-45					
		Xương ống	gr	10	45-50					
		Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Bí xanh	gr	105						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (21/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Su su xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	220-240	808.64	42.93	25.13	31.94	1. Chuối tiêu chín
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	70	40-45					
		Trứng gà	gr	63	40-45					
		Thịt gà fillet	gr	50	45-50					
		Hành tây, nấm	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	105						
		Mùng toi	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 4 (22/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	120	220-240	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	73	35-40					
		Thịt sấn	gr	10	30-35					
		Cá basa fillet	gr	85	45-50					
		Bí đỏ	gr	105	200-250					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (23/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt băm xào ngô ngọt, cà rốt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	220-240	837.15	18.57	30.47	50.96	1. Chuối tiêu chín
		Thịt gà	gr	140	45-50					
		Thịt nạc	gr	48	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	40-45					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (24/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên sốt cà chua 3. Trứng tráng hành mùi 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	220-240	843.40	15.67	28.17	56.16	1. Dưa hấu
		Thịt nạc	gr	85	35-40					
		Thịt sấn	gr	10	40-45					
		Trứng gà	gr	63	45-50					
		Cà chua	gr	15	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	85						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

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: 18/10/2025

Hà Nội, ngày 20 tháng 10 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh

Nguyễn Thị Bích Thủy