

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 (27/10)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Tôm, thịt ram ngọt 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Tôm nõn Đậu phụ Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 58 30 20 80 105 35 15 15	210-230 55-60 35-40 60-65 200-250	830.50	17.97	32.09	49.94	1. Dưa hấu
Thứ 3 (28/10)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt sẵn kho cà chua 3. Trứng tráng cuộn 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Cà chua Khoai tây Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 62 38 63 15 105 25 15 10	210-230 50-55 35-40 60-65 200-250	832.22	17.67	26.05	56.28	1. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (29/10)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt băm rim xì dầu 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Su su, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 86 10 55 105 35 20 15	210-230 30-35 45-50 60-65 200-250	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Dưa hấu
Thứ 5 (30/10)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Gà rán tẩm bột 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bí xanh xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bí xanh Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	120 150 40 15 105 35 15 15	210-230 50-55 30-35 60-65 200-250	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (31/10)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng thịt đào bông 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Nấm đùi gà Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	120 56 38 10 63 80 35 15 15	210-230 45-50 30-35 50-55 200-250	786.84	19.67	29.34	50.99	1. Dưa hấu

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: 25/10/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TỔNG GIÁM ĐỐC

Lưu Ngọc Khánh