

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH QUỲNH - 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) <sup>(1)</sup> | Tỷ lệ % <sup>(2)</sup> |        |        | Tráng miệng/ Bữa phụ |       |            |        |       |       |       |                    |
|--------------------|---|--------------------|--|--------------------|---------|-----------------------------------|------------------------|--------|--------|----------------------|-------|------------|--------|-------|-------|-------|--------------------|
|                    |   |                    |  | TP sống            | TP chín |                                   | Protein                | Lipit  | Glucid |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Thứ 2<br>(10/11)   | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Thịt chao riềng, lá mắc mật<br>3. Trứng xào tôm nõn<br>4. Khoai tây xào<br>5. Canh bắp cải thịt   | Gạo dẻo            | gr   | 110                | 210-230 | 832.25                            | 16.46                  | 34.49  | 49.05  | 1. Dưa hấu           |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thịt nạc           | gr   | 80                 | 35-40   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thịt sẵn           | gr   | 10                 | 40-45   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Tôm nõn            | gr   | 5                  | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Trứng gà           | gr   | 63                 | 200-250 |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Khoai tây          | gr   | 105                |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Bắp cải, cà rốt    | gr   | 30                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Gia vị nấu         | gr   | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Dầu ăn             | gr   | 10                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thứ 3<br>(11/11)   | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Gà kho gừng nghệ<br>3. Nem thịt rán<br>4. Giá đỗ, cà rốt xào<br>5. Canh củ quả thịt gà     | Gạo dẻo            | gr      |                                   |                        |        |        |                      | 110   | 210-230    | 830.15 | 16.79 | 33.29 | 49.92 | 1. Chuối tiêu chín |
| Thịt gà            | gr  |                    |  | 155                | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Thịt nạc, thịt sẵn | gr  |                    |  | 25                 | 30-35   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Rau củ món nem     | gr  |                    |  | 30                 | 40-45   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Giá đỗ, cà rốt     | gr  |                    |  | 80                 | 200-250 |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Bí đỏ, khoai tây   | gr  |                    |  | 35                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Gia vị nấu         | gr  |                    |  | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Dầu ăn             | gr  |                    |  | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Thứ 4<br>(12/11)   | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Chả cá thì là (bếp tự làm)<br>3. Thịt rim nước cốt dừa<br>4. Bắp cải xào<br>5. Canh thịt nấu chua |                    |  | Gạo dẻo            | gr      | 110                               | 210-230                | 826.64 | 16.45  | 32.50                | 51.05 | 1. Dưa hấu |        |       |       |       |                    |
|                    |   |                    |  | Thịt nạc           | gr      | 72                                | 35-40                  |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thịt sẵn           | gr   | 20                 | 30-35   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Cá basa fillet     | gr   | 55                 | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Bắp cải, cà rốt    | gr   | 105                | 200-250 |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Cà chua, dứa, giá  | gr   | 35                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Gia vị nấu, bột    | gr   | 20                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Dầu ăn             | gr   | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thứ 5<br>(13/11)   | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Thịt rang sốt xá xíu<br>3. Trứng đúc thịt<br>4. Su su xào tỏi<br>5. Canh rau cải nấu xương | Gạo dẻo            | gr      | 110                               | 210-230                |        |        |                      |       |            | 826.46 | 18.33 | 31.84 | 49.83 | 1. Chuối tiêu chín |
|                    |   |                    |  | Thịt nạc           | gr      | 57                                | 40-45                  |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Thịt sẵn           | gr  |                    |  | 40                 | 40-45   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Xương cục          | gr  |                    |  | 10                 | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Trứng gà           | gr  |                    |  | 63                 | 200-250 |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Su su, cà rốt      | gr  |                    |  | 105                |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Cải ngọt, cải canh | gr  |                    |  | 25                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Gia vị nấu         | gr  |                    |  | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Dầu ăn             | gr  |                    |  | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Thứ 6<br>(14/11)   | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Thịt, giò nạc kho tàu<br>3. Đậu sốt chua ngọt<br>4. Bí xanh/ Bí đỏ xào<br>5. Canh bắp cải thịt    |                    |  | Gạo dẻo            | gr      | 110                               | 210-230                | 789.28 | 19.10  | 30.29                | 50.61 | 1. Dưa hấu |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thịt nạc, thịt sẵn | gr   | 76                 | 65-70   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Giò nạc            | gr   | 30                 | 40-45   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Đậu phụ            | gr   | 85                 | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Bí đỏ/ Bí xanh     | gr   | 105                | 200-250 |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Bắp cải            | gr   | 25                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Gia vị nấu         | gr   | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Dầu ăn             | gr   | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
|                    |   | Thứ 6<br>(14/11)   | 1. Mỳ Ý sốt Spaghetti<br>- Mỳ Ý<br>- Thịt bò, thịt lợn<br>- Xúc xích<br>- Khoai tây chiên<br>- Nước sốt rau củ quả   | Mỳ Spaghetti       | gr      | 55                                | 100-110                |        |        |                      |       |            | 732.41 | 16.14 | 49.60 | 34.26 | 1. Dưa hấu         |
|                    |   |                    |  | Thịt bò            | gr      | 20                                | 40-45                  |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Thịt nạc           | gr  |                    |  | 40                 | 40-45   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Mỡ khố             | gr  |                    |  | 5                  | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Xúc xích           | gr  |                    |  | 50                 | 45-50   |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Khoai tây, cà rốt  | gr  |                    |  | 150                |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Cà chua            | gr  |                    |  | 30                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Gia vị nấu, bột    | gr  |                    |  | 20                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |
| Dầu ăn             | gr  |                    |  | 15                 |         |                                   |                        |        |        |                      |       |            |        |       |       |       |                    |

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.  
- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> 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, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



**TỔNG GIÁM ĐỐC**  
*Lưu Ngọc Khánh*