

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VINH QUỲNH - THÁNG 12/2025

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 (22/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	836.52	15.77	32.90	51.33	1. Dưa hấu
	2. Gà rán lắc phô mai	Thịt gà	gr	140	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	40	30-35					
	4. Bắp cải xào	Ngô ngọt	gr	15	50-55					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (23/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	786.84	19.67	29.34	50.99	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt kho nấm đùi gà	Thịt nạc	gr	88	40-45					
	3. Trứng tráng hành mùi	Mỡ khở	gr	5	30-35					
	4. Su hào xào	Nấm đùi gà	gr	10	50-55					
	5. Canh rau cải thịt	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Su hào, cà rốt	gr	105						
		Cải canh, cải ngọt	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (24/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	804.73	18.89	29.57	51.54	1. Dưa hấu
	2. Thịt, giò nạc kho tàu	Thịt nạc	gr	72	45-50					
	3. Đậu non sốt thịt băm	Mỡ khở	gr	5	35-40					
	4. Cải chíp xào	Giò nạc	gr	30	50-55					
	5. Canh mùng tơi thịt	Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Cải chíp	gr	105						
		Mùng tơi	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (25/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	838.94	17.21	31.84	50.95	1. Chuối tiêu chín
	2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	86	30-35					
	3. Thịt băm rim hành mùi	Mỡ khở	gr	10	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cá basa fillet	gr	55	50-55					
	5. Canh cải thảo thịt băm	Khoai tây	gr	100	200-250					
		Cải thảo, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (26/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	832.22	17.67	26.05	56.28	1. Dưa hấu
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	86	45-50					
	3. Trứng cuộn xúc xích	Xúc xích	gr	5	35-40					
	4. Cải ngọt xào	Xương cục	gr	15	50-55					
	5. Canh su hào hầm xương	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Cải ngọt	gr	105						
		Su hào, củ cải	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						

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: 19/12/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



TỔNG GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà