

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS VĨNH 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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (08/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt chao riềng, lá mắc mật 3. Trứng xào tôm nõn 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Mỡ Tôm nõn Trứng gà Khoai tây Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 80 5 5 63 105 30 15 10	200-220 35-40 30-35 45-50 200-250	783.93	16.10	35.70	48.20	I. Dưa hấu
Thứ 3 (09/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà kho gừng nghệ 3. Nem thịt rán 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo dẻo Thịt gà Thịt nạc, thịt sấn Mỡ khố Rau củ món nem Cải thảo Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 155 23 5 30 105 35 15 15	200-220 45-50 30-35 40-45 200-250	775.97	16.39	34.66	48.95	I. Chuối tiêu chín
Thứ 4 (10/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt rim nước cốt dừa 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo Thịt nạc Mỡ khố Cá basa fillet Bắp cải, cà rốt Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 84 10 55 105 35 20 15	200-220 35-40 30-35 45-50 200-250	770.33	15.93	33.70	50.37	I. Dưa hấu
Thứ 5 (11/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rang sốt xá xíu 3. Trứng chiên tóp mỡ 4. Cải ngọt/ Cải chíp xào 5. Canh củ cải hầm xương	Gạo dẻo Thịt nạc Mỡ khố Xương cục Trứng gà Cải ngọt/ Cải chíp Bí đỏ, củ cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 87 6 10 63 105 35 15 15	200-220 40-45 40-45 45-50 200-250	770.76	17.97	33.18	48.85	I. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (12/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo Thịt nạc, thịt sấn Giò nạc Đậu phụ Bí đỏ Cải canh/ cải ngọt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 76 30 85 85 25 15 15	200-220 65-70 40-45 45-50 200-250	756.52	17.16	29.30	53.54	I. 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.  
- <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: 06/12/2025

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



**TỔNG GIÁM ĐỐC**  
*Lưu Ngọc Khánh*