

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TẠ HOÀNG CƠ - 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 (13/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	783.93	16.10	35.70	48.20	1. Sữa Mọc Châu kids 110ml
	2. Thịt chao riềng, lá mắc mật	Thịt nạc	gr	53	35-40					
	3. Trứng xào tôm nõn	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Bí đỏ xào	Tôm nõn	gr	5	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Bí đỏ	gr	85						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 3 (14/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	775.97	16.39	34.66	48.95	1. Bánh Staff cốm sữa HN 40gr
	2. Gà rim me	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Nem thịt rán	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Mỡ khở	gr	3	40-45					
	5. Canh củ quả thịt gà	Rau củ món nem	gr	30	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 4 (15/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	770.33	15.93	33.70	50.37	1. Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
	2. Chả cá thù là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	46	35-40					
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt sấn	gr	20	30-35					
	4. Bắp cải xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Cà chua	gr	30	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85						
		Dứa quả, giá đỗ	gr	20						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
Thứ 5 (16/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	770.76	17.97	33.18	48.85	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt rang sốt xá xiu	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng trắng cuộn	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Su su, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (17/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	756.52	17.16	29.30	53.54	1. Bánh Staff Chà bông HN 40gr
	2. Thịt, thịt bò nấu lagu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	50	65-70					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xỏ	gr	15	40-45					
	4. Bí xanh xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	60	200-250					
		Bí xanh	gr	85						
		Bắp cải	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: 10/10/2025

Hà Nội, ngày 13 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Bấn Vinh