

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - 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 (20/10) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 220-240 | 767.25 | 34.19 | 28.34 | 37.47 | 1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml |
| | 2. Thịt viên sốt cà chua | Thịt nạc | gr | 59 | 40-45 | | | | | |
| | 3. Trứng tráng hành mùi | Thịt sấn | gr | 10 | 30-35 | | | | | |
| | 4. Khoai tây xào | Trứng gà | gr | 63 | 45-50 | | | | | |
| | 5. Canh bắp cải thịt | Cà chua | gr | 15 | 200-250 | | | | | |
| | | Khoai tây | gr | 85 | | | | | | |
| | | Bắp cải, cà rốt | gr | 30 | | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 15 | | | | | | |
| Dầu ăn | gr | 15 | | | | | | | | |
| Thứ 3 (21/10) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 220-240 | 765.76 | 19.09 | 33.12 | 47.79 | 1. Bánh Staff cốm sữa HN 40gr |
| | 2. Gà ram mặn ngọt | Thịt gà | gr | 105 | 45-50 | | | | | |
| | 3. Thịt băm xào ngô ngọt, cà rốt | Thịt nạc | gr | 35 | 30-35 | | | | | |
| | 4. Bắp cải xào | Ngô ngọt | gr | 15 | 40-45 | | | | | |
| | | Bắp cải, cà rốt | gr | 85 | 200-250 | | | | | |
| | 5. Canh củ quả thịt gà | Bí đỏ, đu đủ | gr | 35 | | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 15 | | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 15 | | | | | | |
| Thứ 4 (22/10) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 220-240 | 758.08 | 16.71 | 28.14 | 55.15 | 1. Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml |
| | 2. Cà fillet chiên xù | Thịt nạc | gr | 47 | 30-35 | | | | | |
| | 3. Thịt băm rím nước mắm | Thịt sấn | gr | 10 | 35-40 | | | | | |
| | 4. Su su xào tỏi | Cá basa fillet | gr | 85 | 45-50 | | | | | |
| | | Su su, cà rốt | gr | 85 | 200-250 | | | | | |
| | 5. Canh thịt nấu chua | Cà chua, dứa, giá | gr | 35 | | | | | | |
| | | Gia vị nấu, bột | gr | 20 | | | | | | |
| | | Dầu ăn | gr | 15 | | | | | | |
| Thứ 5 (23/10) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 220-240 | 752.94 | 21.08 | 29.0% | 49.86 | 1. Chuối tiêu chín |
| | 2. Thịt kho trứng | Thịt nạc, thịt sấn | gr | 45 | 40-45 | | | | | |
| | 3. Ưc gà xào hành nấm | Trứng gà | gr | 63 | 40-45 | | | | | |
| | 4. Giá đỗ, cà rốt xào đậu | Thịt gà fillet | gr | 50 | 45-50 | | | | | |
| | | Hành tây, nấm | gr | 10 | 200-250 | | | | | |
| | 5. Canh rau cải thịt | Giá đỗ, cà rốt | gr | 65 | | | | | | |
| | | Cải ngọt, cải canh | gr | 25 | | | | | | |
| | | Gia vị nấu | gr | 15 | | | | | | |
| Dầu ăn | gr | 10 | | | | | | | | |
| Thứ 6 (24/10) | 1. Cơm gạo dẻo thơm | Gạo Bắc hương | gr | 110 | 220-240 | 756.49 | 17.48 | 33.83 | 48.69 | 1. Bánh Staff Chà bông HN 40gr |
| | 2. Thịt, thịt bò hầm củ quả | Thịt nạc, thịt sấn | gr | 50 | 70-75 | | | | | |
| | 3. Đậu rán chấm xì dầu | Thịt bò xò | gr | 15 | 40-45 | | | | | |
| | 4. Bắp cải xào | Xương ống | gr | 10 | 45-50 | | | | | |
| | | Đậu phụ | gr | 80 | 200-250 | | | | | |
| | 5. Canh bí xanh nấu xương thịt | Bắp cải, cà rốt | gr | 85 | | | | | | |
| | | Bí xanh | gr | 35 | | | | | | |
| | | 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: 18/10/2025

Hà Nội, ngày 20 tháng 10 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

NVYT

Tổng Thi Mỹ Ngân