

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 (27/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt sẵn kho cà chua 3. Trứng tráng cuộn 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
		Thịt nạc	gr	62	45-50					
		Thịt sẵn	gr	10	35-40					
		Trứng gà	gr	63	45-50					
		Cà chua	gr	15	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85						
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 3 (28/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán tẩm bột 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	1. Bánh mì Oliver 30gr
		Thịt gà	gr	105	40-45					
		Thịt nạc	gr	35	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	40-45					
		Khoai tây	gr	85	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Thứ 4 (29/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt băm rim xì dầu 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr					
Thịt nạc	gr			60	30-35					
Thịt sẵn	gr			10	35-40					
Cá basa fillet	gr			55	45-50					
Bí xanh	gr			85	200-250					
Cà chua, dứa, giá	gr			35						
Gia vị nấu, bột	gr			20						
Dầu ăn	gr			15						
Thứ 5 (30/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng thịt đảo bông 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh củ quả thịt			Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21
		Thịt nạc	gr	56	40-45					
		Thịt sẵn	gr	10	30-35					
		Nấm đùi gà	gr	10	45-50					
		Trứng gà	gr	63	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (31/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm thịt ram ngọt 3. Đậu sốt chua ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	771.57	17.48	33.27	49.25	1. Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
		Thịt nạc	gr	58	40-45					
		Thịt sẵn	gr	10	35-40					
		Tôm nõn	gr	10	45-50					
		Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Khoai tây	gr	85						
		Mùng tơi	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

Chú ý: - 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: 25/10/2025

Hà Nội, ngày 27 tháng 10 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

GIÁM ĐỐC

Vũ Thụy Hà

N ST

(Handwritten signature)

Ông Thi Mỹ Nga