

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 (06/10)										
Thứ 3 (07/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt cà chua 3. Trứng cút rim mắm 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh xương củ quả	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt sấn Trứng cút Cà chua Giá đỗ, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 55 15 40 15 65 35 15 10	220-240 40-45 30-35 45-50 200-250	776.58	15.43	29.64	54.93	1. Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 4 (08/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt ram mặn ngọt 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt sấn Xương cục Cá basa fillet Su su, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 44 10 10 85 85 35 20 15	220-240 30-35 35-40 45-50 200-250	734.41	16.79	29.76	53.45	1. Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
Thứ 5 (09/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm 3. Trứng tráng hành mùi 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt sấn Trứng gà Nấm đùi gà Bí xanh Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 50 15 63 10 90 25 15 15	220-240 40-45 40-45 45-50 200-250	772.04	17.69	33.06	49.25	1. Chuối tiêu chín
Thứ 6 (10/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Thịt viên đậu phụ 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo dẻo Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Đậu phụ Bí đỏ Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 57 13 10 65 85 25 15 15	220-240 40-45 40-45 45-50 200-250	764.54	16.45	33.89	49.66	1. Bánh Staff cốm sữa HN 40gr

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: 03/10/2025

Hà Nội, ngày 8 tháng 10 năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

NVYT

Bông Hu Mỹ Ngân