

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 02/2025

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

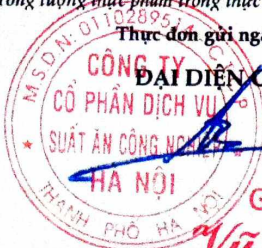
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (10/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Nấm tươi Trứng gà Su hào, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 75 7 5 63 85 25 10 8	730.20	35.28	22.30	96.90	
Thứ 3 (11/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt nạc, thịt săn kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Cà chua Đậu phụ Khoai tây Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 73 10 15 80 85 25 12 15	719.40	35.50	26.30	84.60	
Thứ 4 (12/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh dưa chua thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Cá basa fillet Cà chua Bắp cải, cà rốt Dưa cải Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 70 3 55 20 85 30 20 15	709.20	32.20	23.19	92.33	
Thứ 5 (13/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn ram thịt 3. Pizza trứng xúc xích 4. Cải ngọt xào 5. Canh cà chua thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Tôm nõn Trứng gà Xúc xích Cải ngọt Cà chua Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 62 10 50 5 80 25 15 12	711.06	33.40	25.97	85.96	
Thứ 6 (14/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim nước mắm 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Cải thảo, cà rốt Khoai tây Bí đỏ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 18 85 10 25 12 12	727.38	33.20	28.20	85.20	

Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 07/02/2025

Hà Nội, ngày 07 tháng 02 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

KT
Ng T. Minh Hòa