

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 (24/02)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Bí đỏ xào tỏi 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Nấm tươi Trứng gà Bí đỏ Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 75 7 5 63 85 30 10 12	739.45	35.77	26.74	88.81	
Thứ 3 (25/02)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Gà luộc phô mai 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, củ cải Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 90 30 20 12	727.88	33.27	25.72	90.92	
Thứ 4 (26/02)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Cá basa fillet Cà chua Bắp cải, cà rốt Mùng toi Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 70 3 55 15 85 25 20 15	715.55	32.27	23.12	90.07	
Thứ 5 (27/02)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Cải ngọt xào/Cải chíp xào 5. Canh cà chua thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Cải ngọt/ Cải chíp Cà chua Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 66 10 65 85 25 15 12	727.2	34.46	28.55	82.21	
Thứ 6 (28/02)	1. Com gạo dẻo thơm 2. Thịt, chả nạc kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Chả nạc Đậu phụ Cà chua Su hào, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 58 30 80 15 85 25 12 15	790.39	35.65	22.73	86.59	

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: 20/02/2025

Hà Nội, ngày 24 tháng 2 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Nguyễn Thị Minh Hoa