

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 04/2025

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 (21/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	100	739.45	35.77	26.74	88.81	
		Thịt nạc	gr	75					
		Mỡ khế	gr	7					
		Nấm tươi	gr	5					
		Trứng gà	gr	63					
		Cải ngọt	gr	85					
Thứ 3 (22/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phô mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	100	727.88	33.27	25.72	90.92	
		Thịt gà	gr	110					
		Thịt nạc	gr	35					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Khoai tây, bí đỏ	gr	35					
Thứ 4 (23/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí xanh/ Su su xào tỏi 5. Canh mùng tơi nấu tép	Gạo Bắc hương	gr	100	715.55	32.27	23.12	90.07	
		Thịt nạc	gr	70					
		Mỡ khế	gr	3					
		Cá basa fillet	gr	55					
		Mùng tơi	gr	25					
		Bí xanh/ Su su	gr	85					
Thứ 5 (24/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Su su/ Bí xanh xào tỏi 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	727.2	34.46	28.55	82.21	
		Thịt nạc	gr	66					
		Thịt sẵn	gr	10					
		Trứng gà	gr	63					
		Su su/ Bí xanh	gr	85					
		Rau cải	gr	25					
Thứ 6 (25/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Đậu sốt cà chua 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương	gr	100	732.47	32.98	22.83	97.86	
		Tôm nõn	gr	10					
		Thịt nạc, thịt sẵn	gr	68					
		Đậu phụ	gr	80					
		Cà chua	gr	15					
		Rau muống	gr	85					
Thứ 7 (26/04)	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích rán 3. Dưa hấu 4. Canh xương nấu vị phở	Gạo Bắc hương	gr	100	787.57	34.14	34.65	84.78	
		Thịt nạc	gr	15					
		Giò nạc	gr	20					
		Xúc xích	gr	70					
		Dưa hấu	gr	80					
		Ngô ngọt	gr	15					

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: 16/04/2025

Hà Nội, ngày 21 tháng 4 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIAM ĐỐC
Vũ Thụy Hà

KT

Nguyễn Thị Minh Hoa