

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 03/2025

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 (28/04) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt xào chua ngọt 3. Trứng tráng cuộn 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng toi thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Cải ngọt Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 65 10 63 85 25 15 15 | 759.45 | 34.05 | 25.74 | 97.89 | |
| Thứ 3 (29/04) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà chiên mắm tỏi 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Su su xào tỏi 5. Canh rau cải thịt | Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Su su, cà rốt Rau cải Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 110 35 15 85 25 15 15 | 736.45 | 33.33 | 25.72 | 92.89 | |
| Thứ 4 (30/04) | | | | | | | | | |
| Thứ 5 (01/05) | | | | | | | | | |
| Thứ 6 (02/05) | | | | | | | | | |

Ghi chú: - Để tối 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. - ⁽³⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 25/04/2025

 ĐẠI DIỆN CÔNG TY
 HÀ NỘI
 THANH PHỐ HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC
 Vũ Hương Hòa

Hà Nội, ngày 28 tháng 4 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

Nguyễn Thị Minh Hoa