

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 05/2025

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 (19/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng tráng cuộn 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Tôm nõn Trứng gà Bí xanh Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 53 10 10 63 85 25 15 16	731.94	33.65	28.03	86.24	
Thứ 3 (20/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim me tỏi 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào cà chua 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà chua Khoai tây, bí đỏ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 15 15	728.34	33.27	25.72	90.92	
Thứ 4 (21/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt rim nước mắm 4. Cải thảo/ Cải ngọt xào 5. Canh mùng toi nấu thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Cải thảo/ Cải ngọt Mùng toi Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 85 25 20 16	710.57	30.68	22.57	96.16	
Thứ 5 (22/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Gà xào hành nấm 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Ức gà, má đùi gà Trứng cút Su su, cà rốt Cải thảo Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 34 10 50 40 85 25 15 15	759.62	32.76	25.10	100.65	
Thứ 6 (23/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò hầm sốt cà chua 3. Đậu rán tẩm Maggi 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương Thịt bò xô Thịt nạc Thịt sẵn Đậu phụ Rau muống Sấu quả/ Me quả Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 20 38 10 80 85 6 15 16	701.68	33.12	26.22	83.28	

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



Thực đơn gửi ngày: 17/05/2025

Hà Nội, ngày 19 tháng 5 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

(Handwritten signature)
Nguyễn Thị Minh Hoa

GIÁM ĐỐC
(Handwritten signature)
Vũ Huy Hòa