

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VĂN 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 <sup>(1)</sup> | Năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> | Tỷ lệ % <sup>(2)</sup> |       |        | Bữa phụ/<br>Bữa xế |
|-----------------|---|--------------------|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------|--------|--------------------|
|                 |   |                    |     |                                   |                                   | Protein                | Lipit | Glucid |                    |
| Thứ 2<br>(26/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Thịt rim trứng cút<br>3. Niêm thịt rán<br>4. Cải thảo xào/ Dưa hấu<br>5. Canh mùng tơi thịt | Gạo Bắc hương      | gr  | 100                               | 732.83                            | 34.65                  | 27.63 | 86.39  |                    |
|                 |   | Thịt nạc           | gr  | 33                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Thịt sấn           | gr  | 23                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Trứng cút          | gr  | 40                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Củ quả món nem     | gr  | 30                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Cải thảo/ Dưa hấu  | gr  | 85                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Mùng tơi           | gr  | 25                                |                                   |                        |       |        |                    |
| Gia vị nấu      | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Dầu ăn          | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Thứ 3<br>(27/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Gà rán tẩm bột<br>3. Thịt xào ngô ngọt<br>4. Bắp cải xào<br>5. Canh củ quả thịt gà          | Gạo Bắc hương      | gr  | 100                               | 728.08                            | 33.23                  | 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                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Gia vị nấu         | gr  | 15                                |                                   |                        |       |        |                    |
| Dầu ăn          | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Thứ 4<br>(28/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Cá fillet chiên xù<br>3. Thịt sốt cà chua<br>4. Bí xanh/ Bí đỏ xào<br>5. Canh rau cải thịt  | Gạo Bắc hương      | gr  | 100                               | 702.69                            | 33.11                  | 21.73 | 93.67  |                    |
|                 |   | Thịt nạc           | gr  | 50                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Thịt sấn           | gr  | 10                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Cá basa fillet     | gr  | 80                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Cà chua            | gr  | 15                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Bí xanh/ Bí đỏ     | gr  | 85                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Cà chua, dưa, giá  | gr  | 30                                |                                   |                        |       |        |                    |
| Gia vị nấu, bột | gr  | 25                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Dầu ăn          | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Thứ 5<br>(29/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Thịt kho nấm<br>3. Trứng tráng hành mè<br>4. Khoai tây chiên<br>5. Canh cải thảo thịt       | Gạo Bắc hương      | gr  | 100                               | 727.75                            | 35.92                  | 26.07 | 87.36  |                    |
|                 |   | Thịt nạc           | gr  | 58                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Thịt sấn           | gr  | 10                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Trứng gà           | gr  | 63                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Nấm đùi gà         | gr  | 10                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Khoai tây          | gr  | 85                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Cải thảo, cà rốt   | gr  | 30                                |                                   |                        |       |        |                    |
| Gia vị nấu      | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Dầu ăn          | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |
| Thứ 6<br>(30/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm<br>2. Thịt rim nước mắm<br>3. Đậu sốt cà chua<br>4. Rau muống xào tỏi<br>5. Canh chua rau muống   | Gạo Bắc hương      | gr  | 100                               | 732.47                            | 32.98                  | 22.83 | 97.86  |                    |
|                 |   | Thịt nạc, thịt sấn | gr  | 68                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Đậu phụ            | gr  | 80                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Cà chua            | gr  | 15                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Rau muống          | gr  | 85                                |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Sầu quả/ Me quả    | gr  | 6                                 |                                   |                        |       |        |                    |
|                 |   | Gia vị nấu         | gr  | 15                                |                                   |                        |       |        |                    |
| Dầu ăn          | gr  | 15                 |     |                                   |                                   |                        |       |        |                    |

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

Thực đơn gửi ngày: 24/05/2025

Hà Nội, ngày 24 tháng 5 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC  
Vũ Huy Hà

NVT

Nguyễn Thị Mỹ Ngân