

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 09/2025

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	Dvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (22/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Trứng tráng hành mùi 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Tôm nõn Trứng gà Rau muống Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 47 10 10 63 85 35 15 15	747.21	33.26	31.08	83.60	1. Sữa MỘC Châu kidz 110ml
Thứ 3 (23/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram mặn ngọt 3. Thịt xiên lá mắc mật 4. Giá đỗ, cà rốt xào đậu 5. Canh xương củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt xiên Sibafood Giá đỗ Cà rốt, đậu cove Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 105 45 55 10 35 15 15	731.34	35.77	28.08	83.87	1. Bánh mì staff cốm sữa 40gr
Thứ 4 (24/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Khoai tây Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 5 85 85 25 20 15	715.78	30.59	22.86	96.90	1. Bánh mì Olive hương cốm 30gr
Thứ 5 (25/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp tự làm) 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng cút Thịt gà fillet Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 35 10 40 50 90 25 15 15	765.76	34.81	31.35	86.09	1. Sữa MỘC Châu kidz 110ml
Thứ 6 (26/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò băm om nấm hương 3. Đậu sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh bí đỏ thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xỏ Đậu phụ Cà chua Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 60 10 80 15 85 35 15 20	734.19	31.56	29.98	84.52	1. Chuối tiêu chín

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: 19/09/2025

Hà Nội, ngày 19 tháng 9 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

MUST:

Tổng Thị Mỹ Ngân