

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC, THÁNG 10/2025

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⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (29/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt sẵn kho cà chua 3. Trứng tráng cuộn 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Cà chua Su su, cà rốt Bắp cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 62 10 63 15 90 25 15 15	771.25	34.36	28.26	94.85	1. Sữa Mọc Châu kidz 110ml
Thứ 3 (30/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà om sấu quả 3. Nem thịt rán 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Mỡ khở Rau củ món nem Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 115 20 3 30 85 35 15 15	778.29	30.95	29.57	97.07	1. Bánh mì Olive bơ sữa 30gr
Thứ 4 (01/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Ngô ngọt Rau muống Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 40 10 85 15 85 35 20 15	766.16	31.70	19.60	115.71	Sữa Hanoimilk vị trái cây 110ml
Thứ 5 (02/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bằm hấp nấm 3. Trứng kho xì dầu 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh rau cải nấu xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Xương cục Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 10 10 65 65 25 15 10	771.16	33.44	28.90	94.30	Chuối tiêu chín
Thứ 6 (03/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò xào dưa 3. Đậu hũ non sốt thịt bằm 4. Bí đỏ xào/ Bí xanh xào 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò mỏng Đậu phụ Dưa quả Bí đỏ/ Bí xanh Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 65 10 80 20 90 25 15 20	708.80	30.50	24.31	91.99	1. Bánh mì staff cốm sữa 40gr
Thứ 7 (04/10)									

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) ⁽³⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 26/09/2025
 ĐẠI DIỆN CÔNG TY
 HÀ NỘI
 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC
 Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025
 ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

NGVT
 Tổng Thị Mỹ Ngân