

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN PHÚC - THÁNG 02/2026**

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 (gr)		Năng lượng (Kcalo) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (23/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	1. Bánh mì Oliver 30gr
	2. Thịt om nấm đùi gà	Thịt nạc	gr	55	40-45					
	3. Trứng đào bông	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Su hào, cà rốt xào	Nấm đùi gà	gr	10	45-50					
	5. Canh thịt băm cà chua	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Su hào, cà rốt	gr	90						
		Cà chua, hành mùi	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (24/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	1. Dưa hấu
	2. Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	55	35-40					
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
		Khoai tây	gr	85	200-250					
	5. Canh rau cải thịt	Cải ngọt/ Cải canh	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (25/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	1. Sữa Hanoimilk vị trái cây 110ml
	2. Gà rim chua ngọt	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	30	30-35					
	4. Bắp cải xào	Ngô ngọt	gr	15	45-50					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85	200-250					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (26/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	1. Chuối tiêu chín
	2. Thịt rang hành	Thịt nạc	gr	55	45-50					
	3. Đậu non sốt thịt bò băm	Thịt bò xô	gr	10	35-40					
	4. Su su xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	45-50					
		Cà chua	gr	15	200-250					
	5. Canh bắp cải thịt	Su su, cà rốt	gr	95						
		Bắp cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 6 (27/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	1. Bánh Staff cốm sữa 40gr
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	60	45-50					
	3. Trứng đúc thịt	Xương heo	gr	10	35-40					
	4. Cải thảo xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
		Cải thảo, cà rốt	gr	85	200-250					
	5. Canh su hào hầm xương	Su hào, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						

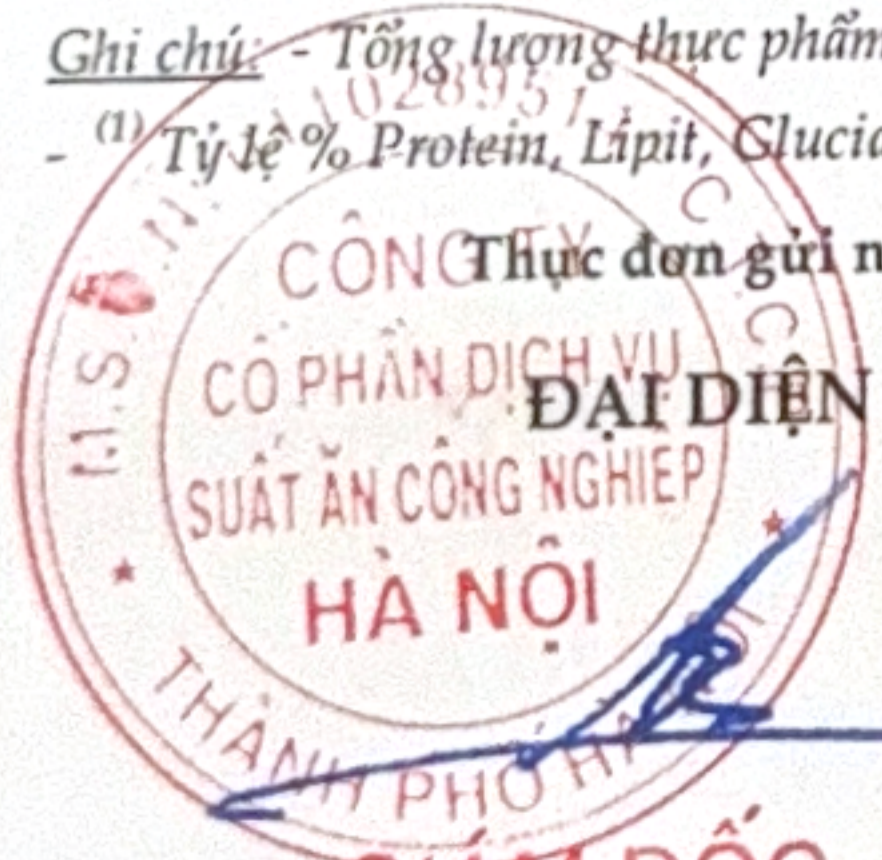
Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 20/02/2026  
ĐẠI DIỆN CÔNG TY

Hà Nội, ngày 20 tháng 02 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG



GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

*(Handwritten signature)*

Dũng Phú Mỹ Ngân