

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN PHÚ - 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 (gr)		Năng lượng (Kcalo) ⁽¹⁾	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (27/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	15.76	33.88	50.36	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Gà rán tẩm bột	Thịt gà	gr	105	40-45					
	3. Thịt hầm củ quả	Thịt nạc	gr	20	30-35					
	4. Bí đỏ xào	Khoai tây	gr	50	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt gà	Bí đỏ	gr	85	200-250					
	6. Dưa hấu	Bắp cải, cà rốt	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (28/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Bánh BL Oliver nhỏ 26gr
	2. Thịt băm hấp nấm	Thịt nạc	gr	56	40-45					
	3. Trứng thịt đào bông	Thịt săn	gr	10	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào miến	Nấm đùi gà	gr	10	45-50					
	5. Canh củ quả thịt	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 4 (29/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	Cháo xương thịt nạc
	2. Thịt, giò nạc kho tàu	Thịt nạc	gr	35	45-50					
	3. Đậu sốt chua ngọt	Thịt săn	gr	10	35-40					
	4. Su su xào tỏi	Giò nạc	gr	30	45-50					
	5. Canh mùng toi thịt	Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	85						
		Mùng toi	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 5 (30/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Chuối Bánh gạo
	2. Chả cá thi là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	60	30-35					
	3. Thịt băm rim xì dầu	Thịt săn	gr	10	35-40					
	4. Bí xanh xào tỏi	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Bí xanh	gr	85	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (31/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	Sữa trái cây Hanoimilk 110ml
	2. Thịt nạc thăn chiên xù	Thịt nạc	gr	70	45-50					
	3. Trứng trắng cuộn	Trứng gà	gr	63	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cà chua	gr	15	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 6 (31/10)	1. Mỳ Ý sốt Spaghetti	Mỳ Spaghetti	gr	50	100-110	743.98	16.40	49.25	34.35	Sữa trái cây Hanoimilk 110ml
	- Mỳ Ý	Thịt bò	gr	10	25-30					
	- Thịt bò, thịt lợn	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	- Xúc xích	Mỡ khố	gr	5	40-45					
	- Khoai tây chiên	Xúc xích	gr	50	25-30					
	- Nước sốt rau củ quả	Khoai tây, cà rốt	gr	85						
		Cà chua	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						

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.

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

Thực đơn gửi ngày: 25/10/2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC

Vũ Hương Hà



Hà Nội, ngày 25 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
TRƯỞNG
TIỂU HỌC
TRẦN PHÚ

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Thuyet Mai

Được quét bằng CamScanner