

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS PHÚ THỊ, 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	Đvt	Dinh lượng TP sống <sup>(1)</sup>	Năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(3)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (15/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim xá xiu 3. Trứng trứng cuộn 4. Bí xanh xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Trứng gà Bí xanh Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 95 10 63 105 30 15 15	727.75	35.92	26.07	87.36	
Thứ 3 (16/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu sốt cà chua 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Giò nạc Đậu phụ Cà chua Bắp cải, cà rốt Bí xanh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 70 30 80 15 105 35 15 15	771.21	37.19	26.73	95.44	
Thứ 4 (17/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Cá basa fillet Cà chua Su su, cà rốt Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 80 8 55 15 105 35 20 15	739.65	29.10	21.97	106.36	
Thứ 5 (18/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram tôm nõn 3. Trứng đào bông 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Khoai tây Cải ngọt, cải canh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 63 10 10 63 105 25 15 15	736.33	32.445	28.44	87.64	
Thứ 6 (19/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lác phở mai 3. Thịt xào đậu cove 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Đậu cove Giá đỗ, cà rốt Miến dong Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 135 40 15 80 3 35 15 15	736.45	33.33	25.72	92.89	
Thứ 6 (19/09)	1. Mỳ Ý sốt Spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn - Xúc xích - Khoai tây chiên - Nước sốt rau củ quả	Mỳ Spaghetti Thịt bò Thịt nạc Mỡ khố Xúc xích Khoai tây, cà rốt Cà chua Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	55 10 25 5 50 85 30 20 15	743.98	30.51	40.71	62.71	

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.

- <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: 12/09/2025

Hà Nội, ngày 5 tháng 9 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

**GIÁM ĐỐC**

Vũ Huy Hà



TRƯỞNG ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

Vũ Thị Lan Anh