

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 | 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. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp tự làm) 4. Su su xào tỏi 5. Canh thịt rau ngót | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Trứng cút Thịt gà fillet Su su, cà rốt Rau ngót Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 35 10 40 50 105 15 15 15 | 807.56 | 36.16 | 31.47 | 94.92 | Đưa hầu |
| Thứ 3 (23/09) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò băm om nấm hương 3. Đậu sốt cà chua 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò xò Đậu phụ Cà chua Bí xanh Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 70 10 80 15 105 30 15 20 | 771.01 | 32.47 | 30.08 | 92.59 | Bánh kem xốp HN |
| Thứ 4 (24/09) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rim nước mắm 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh thịt nấu chua | Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khõ Cá basa fillet Rau muống Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 60 5 85 105 35 20 15 | 755.50 | 31.44 | 22.98 | 105.71 | Sữa vị trái cây Hanoimilk 110 ml |
| Thứ 5 (25/09) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rang thịt 3. Trứng tráng hành mùi 4. Bí đỏ xào 5. Canh mùng toi thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Bí đỏ Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 110 57 10 10 63 105 25 15 15 | 786.59 | 34.69 | 31.26 | 91.61 | Bánh mì Olive bo sữa 30gr |
| Thứ 6 (26/09) | 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 | 110 130 45 75 10 35 15 15 | 777.84 | 37.66 | 28.58 | 92.48 | 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. - ⁽²⁾ 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 22 tháng 9 năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



TRƯỞNG
Vũ Thị Lan Anh