

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS PHÚ THỊ, 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	Dvt	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 sườn kho cà chua 3. Trứng trắng cuộn 4. Su su xào tỏi 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sườn 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	Bánh mì Olive bơ sữa 30gr
Thứ 3 (30/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò xào dưa 3. Đậu hũ non sốt thịt băm 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh mùng toi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt bò mỏng Đậu phụ Dưa quả 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	30.30	24.31	91.99	Chuối tiêu chín
Thứ 4 (01/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet tẩm bột rán 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bí đỏ xào/ Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sườn Cá basa fillet Ngô ngọt Bí đỏ/ Khoai tây 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 vị trái cây Hanoimilk 110 ml
Thứ 5 (02/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xi dầu 4. Giá đỗ, cà rốt xào 5. Canh rau cải nấu xương	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sườn 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	Bánh mì Staff cơm sữa 40gr
Thứ 6 (03/10)	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 khế 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	Dưa hấu 80gr
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)⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 26/09/2025

Hà Nội, ngày 26 tháng 9 năm 2025



ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



Vũ Thị Lan Anh