



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC VẠN BẢO THÁNG 09-2026

(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDDT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Protein %	Lipit %	Glucid %	Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUẢ CHIỀU	Định lượng Kcal (quả chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín							
Thứ Hai (21.09.2026)	1. Thịt gà om nấm	140g	73g	15,3	23,6	61,4	222,0	Sữa chua Vinamilk 60g + Bánh mì tươi nhân Sôcôla Hải Châu 30g	66,0 90	
	2. Nem rán Hà Nội	1 chiếc	1 chiếc				100,0			
	3. Bắp cải xào	90g	58g - 60g				90,0			
	4. Canh chua nấu thịt	25g + 3g + 5g	250ml - 300ml				35,0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280,0			
							727,0		156,0	883,0
Thứ Ba (22.09.2026)	1. Chả lá lốt	78g + 10g	50g	15,1	22,8	63,3	176,0	Sữa chua uống SU SU Vinamilk 110ml + Bánh gạo Tráng An	90 50,0	
	2. Đậu phụ rim thịt sốt cà chua	80g + 5g	45g - 50g				140,0			
	3. Su su, cà rốt xào tỏi	90g	58g - 60g				140,0			
	4. Canh cải xanh nấu thịt	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50,0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280,0			
							786,0		140,0	926,0
Thứ tư (23.09.2026)	1. Sườn heo rim mặn ngọt	72g	40g - 42g	15,8	21,9	62,3	130,0	Súp thịt thập cẩm	165	
	2. Trứng trắng cuộn hành	1 quả	45g				110,0			
	3. Khoai tây xào	75g	58g - 60g				175,0			
	4. Canh bắp cải, cà chua nấu thịt	30g + 3g + 5g	250ml - 300ml				50,0			
	5. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280,0			
							745,0		165,0	910,0
Thứ Năm (24.09.2026)	1. Cá rô phi File viên sốt thì là	52g + 33g + 5g	54g	14,8	25,3	61,7	190,0	Caramen Hoa Sữa + Bánh Belgi trứng sữa mềm Tráng An	70 115	
	2. Thịt gà xào hành nấm	20g + 40g	40g				140,0			
	3. Rau muống xào tỏi	90g	58g - 60g				110,0			
	4. Canh chua rau muống		250ml - 300ml				20,0			
	5. Dưa hấu	80g	70g - 75g				22,0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280,0			
							762,0		185,0	947,0
Thứ Sáu (25.09.2026) (Bữa ăn học đường)	1. Thịt cốt lết rim nước tương	90g	70g	15,9	29,2	55,2	280,0	Sữa tươi tiệt trùng TH TRUE MILK 180ml	137,0	
	2. Cải ngọt xào thịt	95g + 2g	58g - 60g				96,0			
	3. Muối vừng	20g	18g - 20g				115,0			
	4. Chuối	1 quả	1 quả				105,0			
	5. Canh bí xanh nấu tôm	35g	250ml - 300ml				50,0			
	6. Cơm trắng	110g	200g - 250g				280,0			
							926,0		137,0	1063,0

*Ghi chú: Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan



Đại diện công ty
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường
PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Trần Thị Văn Hồng