



CÔNG TY CỔ PHẦN THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH - TẬP THỂ CÔNG TY BẮC HÀ, XÃ PHÚC THỊNH, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ **TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN**, TUẦN 06 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 ban hành ngày 10/08/2022

THỨ	BỮA CHÍNH	Định lượng Thực phẩm (gram)		Năng lượng (Kcalo) (3)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (13/10/2025)	Thịt gà rang gừng	125gr	50-55gr	1017.7	57.3	Bánh Sandwich chả bông Kính Đô	Thịt gà rang gừng
	Đậu rán xốt cà chua	96gr	40gr				Đậu rán xốt cà chua
	Giá đỗ xào	83gr	50-55gr				Giá đỗ xào
	Canh bí xanh ninh xương	17gr + 3gr xương	240-260ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (14/10/2025)	Thịt lợn xốt xá xíu	104gr	50-55gr	811.8	45.7	Sữa trái cây Zinzin	Thịt lợn xốt xá xíu
	Trứng gà kho nguyên quả	1 quả	40-45gr				Trứng gà kho nguyên quả
	Su su xào tỏi	79gr gọt	50-55gr				Su su xào tỏi
	Canh củ quả hầm xương	22gr + 4 gr xương	240-260ml				Canh củ quả hầm xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (15/10/2025)	Cá file rang muối	75gr	48-50gr	807.7	45.5	Bánh Staff cốm sữa Hữu Nghị	Cá file rang muối
	Thịt xào cà chua	50gr thịt + 17gr	50-55gr				Thịt xào cà chua
	Bí đỏ xào	79gr gọt	50-55gr				Bí đỏ xào
	Canh chua nấu thịt	20gr + 2gr thịt	240-260ml				Canh chua nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (16/10/2025)	Sườn xốt chua ngọt	120gr	50gr	917.5	51.7	Sữa trái cây Su Su Vinamilk	Sườn xốt chua ngọt
	Chả cá viên chiên	50gr	50gr				Chả cá viên chiên
	Củ cải xào	100gr	50-55gr				Củ cải xào
	Canh đậu hũ non nấu thịt	60gr đậu + 8gr thịt	240-260ml				Canh đậu hũ non nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (17/10/2025)	Thịt băm rim ngô ngọt	92gr + 30gr ngô	55gr	989.2	55.7	Bánh tươi Socola Kính Đô	Thịt băm rim ngô ngọt
	Xúc xích chiên	1 cái	40-45gr				Xúc xích chiên
	Bí xanh xào	88gr	50-55gr				Bí xanh xào
	Canh bí đỏ ninh xương	10gr bí gọt + 3gr xương	240-260ml				Canh bí đỏ ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo

Ghi chú: - (1) Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín, (3) Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày

_ Món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần.

Thực đơn gửi ngày :

ĐẠI DIỆN



TỔNG GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Ninh

Hà Nội, ngày 10 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG