



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 07 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 (20/10/2025)	Thịt kho củ cải Trứng rán hành Rau muống xào tỏi Canh nước rau muống dầm chua Cơm dẻo	96gr	50-55gr	787.7	44.4	Bánh bông lan nho Bibica	Thịt kho củ cải
		60gr	35-40gr				Trứng rán hành
		83gr	50-55gr				Rau muống xào tỏi
		4gr me	240-260ml				Canh nước rau muống dầm chua
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (21/10/2025)	Cá rô file chiên vùng Đậu hũ non sốt tứ xuyên Bí xanh xào Canh củ quả ninh xương Cơm dẻo	71gr	50-55gr	819.3	46.2	Sữa trái cây Zinzin	Cá rô file chiên vùng
		109gr	40-45gr				Đậu hũ non sốt tứ xuyên
		104gr	50-55gr				Bí xanh xào
		24gr + 3gr xương	240-260ml				Canh củ quả ninh xương
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (22/10/2025)	Thịt gà rang gừng Trứng gà kho nguyên quả Bắp cải luộc Canh chua nấu thịt Cơm dẻo	129gr	48-50gr	914.5	51.5	Bánh Chocopie	Thịt gà rang gừng
		1 quả	1 quả				Trứng gà kho nguyên quả
		92gr	50-55gr				Bắp cải luộc
		10gr + 2gr thịt	240-260ml				Canh chua nấu thịt
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (23/10/2025)	Thăn tẩm bột chiên xù Đậu rán sốt cà chua Củ cải thái chỉ xào Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo	61gr	45-50gr	936.4	52.8	Sữa tươi ADM Vinamilk	Thăn tẩm bột chiên xù
		89gr	50gr				Đậu rán sốt cà chua
		100gr	50-55gr				Củ cải thái chỉ xào
		22gr + 6g thịt	240-260ml				Canh cải xanh nấu thịt
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (24/10/2025)	Tôm rang Thịt gà nấu cari Su su xào tỏi Canh bí đỏ ninh xương Cơm dẻo	36gr	36gr	851.6	48.0	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Tôm rang
		120gr	50-55gr				Thịt gà nấu cari
		75gr	50-55gr				Su su xào tỏi
		25gr bí gọt + 3gr xương	240-260ml				Canh bí đỏ ninh xương
		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 17 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG