



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 08 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 XE	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (27/10/2025)	Chả nạc kho xì dầu Đậu hũ non xốt tứ xuyên Su su xào tỏi Canh bí xanh ninh xương Cơm dẻo	55gr	55gr	924.8	40.8	Bánh tươi lá dứa Kinh Đô	Chả nạc kho xì dầu
		100gr	45-50gr				Đậu hũ non xốt tứ xuyên
		95gr	50gr				Su su xào tỏi
		25gr + 3gr xương	240-260ml				Canh bí xanh ninh xương
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (28/10/2025)	Thịt gà rang lá chanh Trứng gà kho nguyên quả Củ cải xào Canh củ quả ninh xương Cơm dẻo	129gr	50-55gr	906.7	51.1	Sữa trái cây Zinzin	Thịt gà rang lá chanh
		1 quả	1 quả				Trứng gà kho nguyên quả
		95gr	45-50gr				Củ cải xào
		24gr + 3gr xương	240-260ml				Canh củ quả ninh xương
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (29/10/2025)	Thịt bò nấu cari Chả cá viên chiên Bắp cải xào Canh bí đỏ ninh xương Cơm dẻo	87gr	48-50gr	903.5	49.6	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt bò nấu cari
		34gr	34gr				Chả cá viên chiên
		92gr	50-55gr				Bắp cải xào
		20gr + 3gr xương	240-260ml				Canh bí đỏ ninh xương
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (30/10/2025)	Thịt kho tàu Miến xào thập cẩm Rau muống xào Canh nước rau muống dầm chua Cơm dẻo	86gr	45-50gr	861.8	48.6	Sữa tươi ADM Vinamilk	Thịt kho tàu
		62gr	45gr				Miến xào thập cẩm
		110gr	50-55gr				Rau muống xào
		13gr me	240-260ml				Canh nước rau muống dầm chua
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (31/10/2025)	Cơm rang thập cẩm Ức gà chiên lặc phomai Xúc xích chiên Khoai tây chiên Canh chua nấu thịt	16gr củ quả	230-250gr	1046.5	59.0	Bánh Staff cốm sữa Hữu Nghị	Cơm rang thập cẩm
		67gr	45-50gr				Ức gà chiên lặc phomai
		50gr	50gr				Xúc xích chiên
		63gr	35-40gr				Khoai tây chiên
		15gr + 6gr thịt	240-260ml				Canh chua nấu thịt

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 24 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG