



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 09 THÁNG 11/2025

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

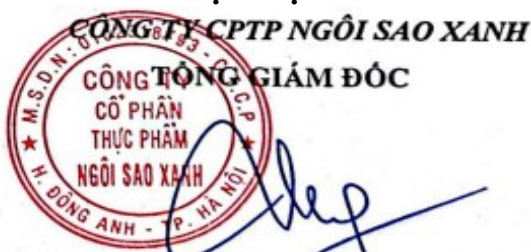
THỨ	BỮA CHÍNH	Định lượng Thực phẩm (gram)		Năng lượng (Kcalo) (3)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (03/11/2025)	Gà rang sả ớt Trứng đào hành mùi Rau muống xào Canh nước rau muống dầm chua Cơm dẻo	135gr	50-55gr	944.2	50.3	Bánh bông lan nho Bibica	Gà rang sả ớt
		60gr	40gr				Trứng đào hành mùi
		83gr	50-55gr				Rau muống xào
		6gr me	240-260ml				Canh nước rau muống dầm chua
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (04/11/2025)	Thịt nạc xốt chua ngọt Đậu rán rim cà chua thịt Su su xào tỏi Canh cải nấu thịt Cơm dẻo	80gr	50-55gr	947.82	51.9	Sữa trái cây Zinzin	Thịt nạc xốt chua ngọt
		100gr	40-45gr				Đậu rán rim cà chua thịt
		83gr	50-55gr				Su su xào tỏi
		21gr + 2gr thịt	240-260ml				Canh cải nấu thịt
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (05/11/2025)	Cá basa file chiên xù Thịt gà rim ngô nấm Bắp cải xào cà chua Canh bí đỏ ninh xương Cơm dẻo	85gr	48-50gr	952.91	52.4	Bánh karo sữa Richy	Cá basa file chiên xù
		72gr	45-50gr				Thịt gà rim ngô nấm
		85gr	50gr				Bắp cải xào cà chua
		25gr + 7gr xương	240-260ml				Canh bí đỏ ninh xương
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (09/10/2025)	Mọc viên xốt nấm Xúc xích chiên Giá đỗ, cà rốt xào Canh bí xanh nấu tôm nõn Cơm dẻo	125gr	50gr	1238.01	72.6	Sữa trái cây Su Su Vinamilk	Mọc viên xốt nấm
		50gr	50gr				Xúc xích chiên
		81gr	40-45gr				Giá đỗ, cà rốt xào
		25gr + 6gr tôm	240-260ml				Canh bí xanh nấu tôm nõn
		108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (06/11/2025)	Thịt lợn chao giềng Trứng gà kho Củ cải xào Canh chua nấu thịt Cơm dẻo	85gr	40-45gr	865.97	49.5	Bánh Quy Oreo Vanilla Kinh Đô	Thịt lợn chao giềng
		1 quả	1 quả				Trứng gà kho
		83gr	40-45gr				Củ cải xào
		20gr + 3gr thịt	240-260ml				Canh chua nấu thịt
		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 31 tháng 10 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG