



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 10 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<br>(Kcalo) (3) | Đáp ứng nhu cầu<br>hàng ngày (%) | BỮA PHỤ/ BỮA XẾ                     | GHI CHÚ                      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
|                   |                                                                                                     | Sống (1)                     | Chín (2)  |                           |                                  |                                     |                              |
| 2<br>(10/11/2025) | Thịt kho tàu<br>Đậu rán xốt cà chua<br>Rau muống xào tỏi<br>Canh nước rau muống dầm chua<br>Cơm dẻo | 85gr                         | 45-50gr   | 921.6                     | 51.9                             | Bánh mì hotdog vị gà nướng<br>Richy | Thịt kho tàu                 |
|                   |                                                                                                     | 100gr                        | 50-55gr   |                           |                                  |                                     | Đậu rán xốt cà chua          |
|                   |                                                                                                     | 83gr                         | 50-55gr   |                           |                                  |                                     | Rau muống xào tỏi            |
|                   |                                                                                                     | 6gr me                       | 240-260ml |                           |                                  |                                     | Canh nước rau muống dầm chua |
|                   |                                                                                                     | 108gr                        | 230-250gr |                           |                                  |                                     | Cơm dẻo                      |
| 3<br>(11/11/2025) | Cá rô phi file chiên vùng<br>Xúc xích xốt BBQ<br>Khoai tây xào<br>Canh củ quả ninh xương<br>Cơm dẻo | 67gr                         | 50gr      | 1064.5                    | 60.0                             | Sữa trái cây Zinzin                 | Cá rô phi file chiên vùng    |
|                   |                                                                                                     | 50gr                         | 50gr      |                           |                                  |                                     | Xúc xích xốt BBQ             |
|                   |                                                                                                     | 83gr                         | 50-55gr   |                           |                                  |                                     | Khoai tây xào                |
|                   |                                                                                                     | 24gr + 5gr xương             | 240-260ml |                           |                                  |                                     | Canh củ quả ninh xương       |
|                   |                                                                                                     | 108gr                        | 230-250gr |                           |                                  |                                     | Cơm dẻo                      |
| 4<br>(12/11/2025) | Thịt gà rang gừng<br>Chả cá viên chiên<br>Bắp cải luộc<br>Canh chua nấu thịt<br>Cơm dẻo             | 135gr                        | 60-65gr   | 935.5                     | 52.7                             | Bánh Chocopie                       | Thịt gà rang gừng            |
|                   |                                                                                                     | 5 viên                       | 5 viên    |                           |                                  |                                     | Chả cá viên chiên            |
|                   |                                                                                                     | 85gr                         | 50gr      |                           |                                  |                                     | Bắp cải luộc                 |
|                   |                                                                                                     | 20gr + 2.5gr thịt            | 240-260ml |                           |                                  |                                     | Canh chua nấu thịt           |
|                   |                                                                                                     | 108gr                        | 230-250gr |                           |                                  |                                     | Cơm dẻo                      |
| 5<br>(13/10/2025) | Thăn tằm bột chiên xù<br>Trứng đảo<br>Giá đỗ, cà rốt xào<br>Canh cải xanh nấu thịt<br>Cơm dẻo       | 67gr                         | 50gr      | 991.2                     | 55.8                             | Sữa tươi ADM Vinamilk               | Thăn tằm bột chiên xù        |
|                   |                                                                                                     | 65gr                         | 45-50gr   |                           |                                  |                                     | Trứng đảo                    |
|                   |                                                                                                     | 100gr                        | 50-55gr   |                           |                                  |                                     | Giá đỗ, cà rốt xào           |
|                   |                                                                                                     | 25gr + 8gr thịt              | 240-260ml |                           |                                  |                                     | Canh cải xanh nấu thịt       |
|                   |                                                                                                     | 108gr                        | 230-250gr |                           |                                  |                                     | Cơm dẻo                      |
| 6<br>(14/11/2025) | Tôm rang<br>Thịt gà nấu cari<br>Su su xào tỏi<br>Canh bí đỏ ninh xương<br>Cơm dẻo                   | 3 con                        | 3 con     | 915.9                     | 51.6                             | Bánh tươi Socola Kinh Đô            | Tôm rang                     |
|                   |                                                                                                     | 63gr gà + 30gr củ quả        | 50-55gr   |                           |                                  |                                     | Thịt gà nấu cari             |
|                   |                                                                                                     | 80gr                         | 40-45gr   |                           |                                  |                                     | Su su xào tỏi                |
|                   |                                                                                                     | 17gr + 5gr 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 07 tháng 11 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng  
**TRẦN MAI HƯƠNG**