



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 02 THÁNG 9/2025

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 (15/09/2025)	Thịt gà chiên xóc mắm tỏi Chả nạc rim Bí xanh xào tỏi Canh chua nấu thịt Cơm dẻo	120gr	55gr			:Bánh AFC lúa mì Kinh Đô	Thịt gà chiên xóc mắm tỏi Chả nạc rim Bí xanh xào tỏi Canh chua nấu thịt Cơm dẻo
		40gr	38-40gr				
		105gr	50-55gr	988.2	55.7		
		30gr + 4 gr thịt	240-260ml				
3 (16/09/2025)	Cá basa file chiên xù Thịt xay rim ngô ngọt Bắp cải xào cà chua Canh mùng toi nấu thịt Cơm dẻo	115gr	230-250gr			Sữa chua ăn Vinamilk có đường	Cá basa file chiên xù Thịt xay rim ngô ngọt Bắp cải xào cà chua Canh mùng toi nấu thịt Cơm dẻo
		90gr	52-55gr				
		50gr thịt + 19gr ngô	40gr-45gr	839.3	47.3		
		105gr	55-58gr				
4 (17/09/2025)	Thịt lợn kho củ cải Ức gà chiên Su su xào tỏi Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo	30gr + 4 gr xương	240-260ml			Staff bánh mì chà bông Hữu Nghị	Thịt lợn kho củ cải Ức gà chiên Su su xào tỏi Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo
		115gr	230-250gr				
		88gr + 25gr	48-50gr				
		50gr	35-40gr	837.8	47.2		
5 (18/09/2025)	Thịt bò nấu sốt vang Trứng rán hành Cải thảo xào tỏi Canh rau ngót nấu thịt băm Cơm dẻo	105gr	55-58gr			Sữa chua uống Su Su Vinamilk	Thịt bò nấu sốt vang Trứng rán hành Cải thảo xào tỏi Canh rau ngót nấu thịt băm Cơm dẻo
		25gr + 25gr	240-260ml	790.3	44.5		
		115gr	230-250gr				
		56gr bò + 50 củ quả	55-60gr				
6 (19/09/2025)	Thịt gà rang gừng Đậu rán sốt thịt cà chua Giá đỗ xào cà rốt Canh rau dền nấu tôm Cơm dẻo	120gr	55-60gr			Bánh Tipo phomai Hữu Nghị	Thịt gà rang gừng Đậu rán sốt thịt cà chua Giá đỗ xào cà rốt Canh rau dền nấu tôm Cơm dẻo
		100gr	40-45gr				
		100gr	55-58gr	876.0	49.4		
		20gr + 2gr tôm	240-260ml				
		115gr	230-250gr				

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 12 tháng 09 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG