



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 04 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 XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (29/09/2025)	Mọc viên sốt nấm Trứng rán hành Cải ngọt xào Canh bầu nấu thịt Cơm dẻo	105gr	55gr			Bánh bông lan nho Bibica	Mọc viên sốt nấm Trứng rán hành Cải ngọt xào Canh bầu nấu thịt Cơm dẻo
		60gr	40-45gr				
		97gr	50-55gr	808.2	45.5		
		21gr bầu + 3gr thịt	240-260ml				
3 (30/09/2025)	Cá basa file chiên xù Chả nạc rim Bí đỏ xào Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo	115gr	230-250gr			Sữa chua uống Su Su Vinamilk	Cá basa file chiên xù Chả nạc rim Bí đỏ xào Canh cải xanh nấu thịt Cơm dẻo
		92gr	52-55gr				
		50gr	40gr	836.2	47.1		
		84gr bí gọt	55-58gr				
4 (01/10/2025)	Thịt gà rang gừng Đậu rán xốt thịt cà chua Su su xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo	17gr + 2gr thịt	240-260ml			Bánh Sandwich chả bông Kinh Đô	Thịt gà rang gừng Đậu rán xốt thịt cà chua Su su xào Canh rau ngót nấu thịt Cơm dẻo
		115gr	230-250gr				
		113gr	48-50gr				
		92gr	35-40gr	927.0	52.2		
5 (02/10/2025)	Thịt bò hầm khoai Xúc xích chiên Giá đỗ xào Canh bí xanh ninh xương Cơm dẻo	100gr su su gọt	55-58gr			Bánh Chocopie Orion	Thịt bò hầm khoai Xúc xích chiên Giá đỗ xào Canh bí xanh ninh xương Cơm dẻo
		4gr rau tuốt + 2gr thịt	240-260ml				
		45gr thịt + 60gr khoai	55-60gr				
		1 cái	1 cái	995.1	56.1		
6 (03/10/2025)	Thịt gà xốt chua ngọt Trứng cút kho Bắp cải xào cà chua Canh chua nấu thịt Cơm dẻo	100gr	55-58gr			Sữa trái cây Zinzin	Thịt gà xốt chua ngọt Trứng cút kho Bắp cải xào cà chua Canh chua nấu thịt Cơm dẻo
		30gr +10gr xương	240-260ml				
		115gr	230-250gr				
		113gr	55-60gr				
		4 quả	4 quả	908.0	51.2		
		92gr	55-58gr				
		20gr + 3gr thịt	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 26 tháng 09 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG