



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, 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 (08/09/2025)	Đùi gà rán KFC Trứng ốp Khoai tây xào Canh chua nấu thịt Cơm dẻo	1 cái 1 quả 105 gr 30gr + 4 gr thịt 115gr	1 cái 1 quả 50-55gr 240-260ml 230-250gr	1036.9	58.4	Bánh mì tươi nhân Lá dứa Kính Đô	Đùi gà rán KFC Trứng ốp Khoai tây xào Canh chua nấu thịt Cơm dẻo
3 (09/09/2025)	Thịt kho tàu Đậu rán sốt thịt cà chua Bắp cải xào cà chua Canh củ quả ninh xương Cơm dẻo	90gr 90gr + 4gr thịt 100gr 30gr + 4 gr xương 115gr	52-55gr 45-50gr 55-58gr 240-260ml 230-250gr	1047.3	59.0	Sữa chua uống Su su Vinamilk	Thịt kho tàu Đậu rán sốt thịt cà chua Bắp cải xào cà chua Canh củ quả ninh xương Cơm dẻo
4 (10/09/2025)	Cá rô phi file chiên Chả nạc rim thịt Rau muống xào tỏi Canh chua rau muống Cơm dẻo	80gr 30gr chả + 20 gr thịt 105gr 8gr 115gr	48-50gr 37-40gr 55-58gr 240-260ml 230-250gr	1022.8	57.6	Bánh Staff bánh mì cốm sữa Hữu Nghị	Cá rô phi file chiên Chả nạc rim thịt Rau muống xào tỏi Canh chua rau muống Cơm dẻo
5 (11/09/2025)	Thịt bò hầm củ quả Xúc xích chiên Cải thảo xào tỏi Canh bí đỏ nấu thịt băm Cơm dẻo	48gr bò + 68 củ quả 1 cái 105gr 24gr + 20gr 115gr	55-60gr 1 cái 55-58gr 240-260ml 230-250gr	1027.1	57.9	Sữa trái cây Vinamilk hero	Thịt bò hầm củ quả Xúc xích chiên Cải thảo xào tỏi Canh bí đỏ nấu thịt băm Cơm dẻo
6 (12/09/2025)	Gà sốt chua ngọt Trứng gà kho nguyên quả Su su, cà rốt xào tỏi Canh mùng tot nấu tôm Cơm dẻo	110gr 1 quả 120gr 20gr + 2gr tôm 115gr	55-60gr 1 quả 55-58gr 240-260ml 230-250gr	1022.9	57.6	Bánh Quy Oreo Vanilla Kính Đô	Gà sốt chua ngọt Trứng gà kho nguyên quả Su su, cà rốt xào tỏi Canh mùng tot nấu tôm 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 : 05/09/2025

ĐẠI DIỆN



TỔNG GIÁM ĐỐC

Nguyễn Văn Ninh

Hà Nội, ngày 06 tháng 09 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng

TRẦN MAI HƯƠNG