



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 12 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 (24/11/2025)	Thịt rang hung lịu	85gr	45-50gr	959.3	54.0	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt rang hung lịu
	Đậu rán xốt cà chua	104gr	50-55gr				Đậu rán xốt cà chua
	Cải ngọt trộn vừng	88gr	50-55gr				Cải ngọt trộn vừng
	Canh chua nấu thịt	18gr	240-260ml				Canh chua nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (25/11/2025)	Thịt bò hầm bí đỏ	50gr bò + 38gr bí gọt	50gr	967.6	54.5	Sữa trái cây ZinZin	Thịt bò hầm bí đỏ
	Trứng rán hành	60gr	40gr				Trứng rán hành
	Củ cải thái chỉ xào	100gr	50-55gr				Củ cải thái chỉ xào
	Canh củ quả ninh xương	16gr + 5gr xương	240-260ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (26/11/2025)	Cá basa file chiên xù	83gr	45gr	963.8	54.3	Sữa Su Su Vinamilk	Cá basa file chiên xù
	Thịt gà rang gừng	67gr	40gr				Thịt gà rang gừng
	Su su xào tỏi	92gr	40-45gr				Su su xào tỏi
	Canh bí xanh ninh xương	20gr + 5gr xương	240-260ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	1 quả	230-250gr				Cơm dẻo
5 (27/10/2025)	Thịt kho tàu	85gr	60-65gr	985.0	55.5	Bánh bông lan nho Bibica	Thịt kho tàu
	Trứng gà kho nguyên quả	1 quả	1 quả				Trứng gà kho nguyên quả
	Cải thảo xào	85gr	40-45gr				Cải thảo xào
	Canh cải xanh nấu thịt	10gr rau + 2 gr thịt	240-260ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (28/11/2025)	Học sinh nghỉ						

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 21 tháng 11 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG