



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 15 THÁNG 12/2025

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 (15/12/2025)	Thịt kho cốt dừa	86gr	50-55gr	1033.0	58.2	Bánh Karo phomai Richy	Thịt kho cốt dừa
	Đậu rán sốt cà chua	100gr	50-55gr				Đậu rán sốt cà chua
	Giá đỗ xào	92gr	45-50gr				Giá đỗ xào
	Canh chua nấu thịt	20gr + 2gr thịt	240-260ml				Canh chua nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (16/12/2025)	Cá thịt viên chiên	104gr	50-55gr	1035.1	58.3	Sữa trái cây ZinZin	Cá thịt viên chiên
	Giò lụa xào ngô ngọt	56gr	45-50gr				Giò lụa xào ngô ngọt
	Củ cải thái chỉ xào	100gr	50-55gr				Củ cải thái chỉ xào
	Canh cải xanh nấu thịt	17gr + 2gr	240-260ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (17/12/2025)	Thịt gà sốt chua ngọt	135gr	50-55gr	1017.2	57.3	Bánh Staff cốm sữa Hữu Nghị	Thịt gà sốt chua ngọt
	Đậu hũ non sốt tứ xuyên	100gr	50-55gr				Đậu hũ non sốt tứ xuyên
	Cải ngọt xào	83gr	50-55gr				Cải ngọt xào
	Canh củ quả ninh xương	18gr + 4gr xương	240-260ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (18/12/2025)	Thịt thăn rim tiêu	81gr	45-50gr	1043.5	58.8	Sữa Su Su Vinamilk	Thịt thăn rim tiêu
	Trứng ốp lếp	1 quả	1 quả				Trứng ốp lếp
	Cải thảo xào tỏi	105gr	50-55gr				Cải thảo xào tỏi
	Canh bí xanh ninh xương	19gr + 5gr xương	240-260ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (19/12/2025)	Nui xoắn	80gr	240gr	1052.1	59.3	Bánh Sandwich Kinh Đô	Nui xoắn
	Nước sốt	32gr củ quả	240-260ml				Nước sốt
	Thịt băm	33gr					Thịt băm
	Xúc xích chiên	1 cái	1 cái				Xúc xích chiên
	Ngô ngọt chiên bơ	67gr	50gr				Ngô ngọt chiên bơ

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 12 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG