

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 13 THÁNG 12/2025

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-BGDDT ban hành ngày 10/08/2022

| BỮA CHÍNH                    | Định lượng Thực phẩm ( gram) |                     | Năng lượng<br>(Kcalo) <sup>(3)</sup> | Đáp ứng nhu cầu<br>hàng ngày (%) | BỮA PHỤ/ BỮA XẾ             | GHI CHÚ                      |
|------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|                              | Số <sup>(1)</sup>            | Chín <sup>(2)</sup> |                                      |                                  |                             |                              |
| Gà rang sả ớt                | 135gr                        | 50-55gr             |                                      |                                  | Bánh bông lan nho Bibica    | Gà rang sả ớt                |
| Trứng đào hành               | 60gr                         | 40gr                |                                      |                                  |                             | Trứng đào hành               |
| Rau muống xào                | 83gr                         | 50-55gr             | 944.2                                | 50.3                             |                             | Rau muống xào                |
| Canh nước rau muống dầm chua | 6gr me                       | 240-260ml           |                                      |                                  |                             | Canh nước rau muống dầm chua |
| Cơm dẻo                      | 108gr                        | 230-250gr           |                                      |                                  |                             | Cơm dẻo                      |
| Thịt nạc xốt chua ngọt       | 85gr                         | 50-55gr             |                                      |                                  | Sữa trái cây Zinzin         | Thịt nạc xốt chua ngọt       |
| Đậu rán xốt cà chua          | 100gr                        | 40-45gr             |                                      |                                  |                             | Đậu rán xốt cà chua          |
| Su su xào tỏi                | 83gr                         | 50-55gr             | 947.82                               | 51.9                             |                             | Su su xào tỏi                |
| Canh cải nấu thịt            | 21gr + 2gr thịt              | 240-260ml           |                                      |                                  |                             | Canh cải nấu thịt            |
| Cơm dẻo                      | 108gr                        | 230-250gr           |                                      |                                  |                             | Cơm dẻo                      |
| Cá basa file chiên xù        | 85gr                         | 48-50gr             |                                      |                                  | Bánh karo sữa Richy         | Cá basa file chiên xù        |
| Thịt gà rim ngô nấm          | 72gr                         | 45-50gr             |                                      |                                  |                             | Thịt gà rim ngô nấm          |
| Cải thảo xào                 | 85gr                         | 50gr                | 952.91                               | 52.4                             |                             | Cải thảo xào                 |
| Canh bí đỏ ninh xương        | 25gr + 7gr xương             | 240-260ml           |                                      |                                  |                             | Canh bí đỏ ninh xương        |
| Cơm dẻo                      | 108gr                        | 230-250gr           |                                      |                                  |                             | Cơm dẻo                      |
| Mọc viên xốt nấm             | 125gr                        | 50gr                |                                      |                                  | Sữa trái cây Su Su Vinamilk | Mọc viên xốt nấm             |
| Xúc xích chiên               | 50gr                         | 50gr                |                                      |                                  |                             | Xúc xích chiên               |
| Giá đỗ, cà rốt xào           | 81gr                         | 40-45gr             | 1238.01                              | 72.6                             |                             | Giá đỗ, cà rốt xào           |
| Canh bí xanh ninh xương      | 25gr + 6gr                   | 240-260ml           |                                      |                                  |                             | Canh bí xanh ninh xương      |
| Cơm dẻo                      | 108gr                        | 230-250gr           |                                      |                                  |                             | Cơm dẻo                      |
| Thịt kho tàu                 | 85gr                         | 40-45gr             |                                      |                                  | Bánh Staff cốm Hữu Nghị     | Thịt kho tàu                 |
| Đậu hũ non xốt tứ xuyên      | 100 gr đậu + 2g thịt         | 45-50gr             |                                      |                                  |                             | Đậu hũ non xốt tứ xuyên      |
| Củ cải xào                   | 83gr                         | 40-45gr             | 865.97                               | 49.5                             |                             | Củ cải xào                   |
| Canh chua nấu thịt           | 20gr + 3gr thịt              | 240-260ml           |                                      |                                  |                             | Canh chua nấu thịt           |
| Cơm dẻo                      | 108gr                        | 230-250gr           |                                      |                                  |                             | Cơm dẻo                      |

ong 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  
cánh 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

CÔNG TY CPTP NGÔI SAO XANH

TỔNG GIÁM ĐỐC

CÔNG TY CỔ PHẦN THỰC PHẨM NGÔI SAO XANH

H. ĐÔNG ANH - P. HÀ NỘI

TỔNG GIÁM ĐỐC

Nguyễn Văn Ninh

Hà Nội, ngày 28 tháng 11 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG

TRUNG HỌC CƠ SỞ

CHU VĂN AN

Hiệu trưởng

TRẦN MAI HƯƠNG