



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 16 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 (22/12/2025)	Thịt rang hùng liu	86gr	50-55gr	1004.2	56.6	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt rang hùng liu
	Đậu rán xốt cà chua	100gr	50-55gr				Đậu rán xốt cà chua
	Cải ngọt trộn vừng	92gr	45-50gr				Cải ngọt trộn vừng
	Canh củ quả ninh xương	20gr + 5gr xương	240-260ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (23/12/2025)	Thịt bò hầm vang	94gr	50-55gr	1035.3	58.3	Sữa trái cây Su Su Vinamilk	Thịt bò hầm vang
	Trứng rán hành	60gr	45-50gr				Trứng rán hành
	Cải thảo xào	100gr	50-55gr				Cải thảo xào
	Canh cải xanh nấu thịt	17gr + 2gr	240-260ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (24/12/2025)	Cá rô phi file chiên xù	75gr	50-55gr	1011.5	57.0	Bánh tươi lá dứa Kinh Đô	Cá rô phi file chiên xù
	Đậu hũ non xốt tứ xuyên	100gr	50-55gr				Đậu hũ non xốt tứ xuyên
	Su su xào tỏi	83gr	50-55gr				Su su xào tỏi
	Canh bí xanh ninh xương	18gr + 4gr xương	240-260ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (25/12/2025)	Thịt kho tàu	80gr	45-50gr	1024.8	57.7	Sữa tươi ADM Vinamilk	Thịt kho tàu
	Trứng gà kho nguyên quả	1 quả	1 quả				Trứng gà kho nguyên quả
	Su hào xào	93gr	50-55gr				Su hào xào
	Canh cải cúc nấu thịt	10gr + 2gr	240-260ml				Canh cải cúc nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
6 (26/12/2025)	Cơm rang trứng	80gr	240gr	1108.4	62.4	Bánh Staff chà bông Hữu Nghị	Cơm rang trứng
	Ức gà chiên lắ phomai	67gr	45 - 50gr				Ức gà chiên lắ phomai
	Xúc xích chiên	1 cái	1 cái				Xúc xích chiên
	Khoai tây chiên	58gr	50 - 55gr				Khoai tây chiên
	Canh chua nấu thịt	67gr	50gr				Canh chua nấu thịt

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 18 tháng 12 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG