



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 11 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 (17/11/2025)	Thịt kho cốt dừa	86gr	45-50gr	920.8	51.9	Bánh Karo phomai Richy	Thịt kho cốt dừa
	Đậu rán xốt cà chua	100gr	50-55gr				Đậu rán xốt cà chua
	Giá đỗ xào	92gr	50-55gr				Giá đỗ xào
	Canh chua nấu thịt	20gr	240-260ml				Canh chua nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
3 (18/11/2025)	Cá basa file chiên vùng	88gr	50gr	921.5	51.9	Sữa trái cây Zinzin	Cá basa file chiên vùng
	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 củ quả ninh xương	16gr + 5gr xương	240-260ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
4 (19/11/2025)	Thịt gà sốt chua ngọt	135gr	60-65gr	928.1	52.3	Bánh bông lan nho Bibica	Thịt gà sốt chua ngọt
	Đậu hũ non xốt tứ xuyên	100gr đậu + 3gr thịt	45-50gr				Đậu hũ non xốt tứ xuyên
	Bắp cải xào	83gr	40-45gr				Bắp cải xào
	Canh mùng toi nấu thịt	20gr + 2gr thịt	240-260ml				Canh mùng toi nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	230-250gr				Cơm dẻo
5 (20/10/2025)	Học sinh nghỉ						
6 (21/11/2025)	Nui xoắn	80gr	250gr	1018.4	57.4	Sữa Su Su Vinamilk	Nui xoắn
	Nước xốt thịt băm	25gr thịt + 333 gr nhân	300ml				Nước xốt thịt băm
	Xúc xích chiên	1 cái	1 cái (50gr)				Xúc xích chiên
	Ngô ngọt chiên bơ	50gr	40gr				Ngô ngọt chiên bơ
	Trứng ốp lếp	1 quả	1 cái				Trứng ốp lếp

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 14 tháng 11 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG