

**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TRƯỜNG THCS CHU VĂN AN - 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

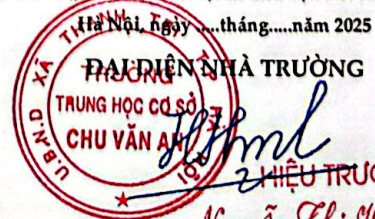
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (17/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò hầm củ quả 3. Đậu rán tâm hành 4. Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải/cải thảo thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	816.61	17.59	28.33	54.08	1. Oliver phô mai trứng muối 40gr
		Thịt nạc, thịt sấn	gr	65	65-70					
		Thịt bò xò	gr	15	40-45					
		Đậu phụ	gr	85	45-50					
		Bí đỏ	gr	105	200-250					
		Cải thảo/ Bắp cải	gr	25						
		Khoai tây, cà rốt	gr	65						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 3 (18/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Má đùi gà xào hành nấm 4. Su su xào tỏi 5. Canh bí xanh thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	808.64	42.93	25.13	31.94	1.Sữa ADM Vinamilk 110ml
		Thịt nạc	gr	55	40-45					
		Trứng gà	gr	63	40-45					
		Má đùi gà	gr	50	45-50					
		Hành tây, nấm	gr	10	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	110						
		Bí xanh	gr	35						
Gia vị nấu	gr	15								
Dầu ăn	gr	10								
Thứ 4 (19/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt rim nước mắm 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	788.59	17.19	28.65	54.16	1. Bánh mì tươi Kinh Đô 40gr
		Thịt nạc	gr	60	35-40					
		Thịt sấn	gr	10	30-35					
		Cá basa fillet	gr	85	45-50					
		Khoai tây	gr	105	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 5 (20/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà ram chua ngọt 3. Thịt băm xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào/ Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	837.15	18.57	30.47	50.96	1.Sữa Mộc Châu kizd 110ml
		Thịt gà	gr	115	45-50					
		Thịt nạc	gr	35	30-35					
		Ngô ngọt	gr	15	40-45					
		Bắp cải, cà rốt	gr	105	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Dầu ăn	gr	15								
Thứ 6 (21/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt thăn tẩm bột chiên xù 3. Chả nạc rim 4. Giá đỗ, cà rốt xào đậu 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	120	210-230	843.40	15.67	28.17	56.16	1.Sữa Mộc Châu CD 110ml
		Thịt nạc thăn	gr	70	35-40					
		Chả nạc	gr	40	40-45					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	85	45-50					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (21/11)										

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.



**TỔNG GIÁM ĐỐC**  
Lưu Ngọc Khánh



**HIỆU TRƯỞNG**  
Nguyễn Thị Hồng Chinh