



**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 23 THÁNG 02/2026**

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 (23/02/2026)	Thịt rang hùng liu	87gr	50-55gr	934.2	52.6	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt rang hùng liu
	Đậu rán sốt thịt cà chua	113gr	50-55gr				Đậu rán sốt thịt cà chua
	Cải ngọt trộn vừng	100gr	40-45gr				Cải ngọt trộn vừng
	Canh củ quả ninh xương	15gr	240-250ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
3 (24/02/2026)	Thịt bò hầm vang	92gr	50-55gr	932.9	52.6	SCU TT hương cam Vinamilk Su Su 110ml	Thịt bò hầm vang
	Trứng rán hành	50-55gr	40-45gr				Trứng rán hành
	Cải thảo xào	100gr	45-50gr				Cải thảo xào
	Canh cải xanh nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
4 (25/02/2026)	Cá rô phi file chiên xù	67gr	50-55gr	926.3	52.2	Bánh Chocopie	Cá rô phi file chiên xù
	Gà xào sả ớt	75gr	40-45gr				Gà xào sả ớt
	Su su xào tỏi	91gr	45-50gr				Su su xào tỏi
	Canh bí xanh ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
5 (26/02/2026)	Thịt kho tàu	80gr	50-55gr	928.0	52.3	Sữa DD có đường VNM ADM 110ml	Thịt kho tàu
	Trứng gà kho nguyên quả	50-55gr	1 quả				Trứng gà kho nguyên quả
	Su hào xào	87gr	45-50gr				Su hào xào
	Canh cải cúc nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải cúc nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
6 (27/02/2026)	Cơm rang trứng		210 -230gr	1116.4	62.9	Bánh Karo phomai hoàng kim Richy	Cơm rang trứng
	Ức gà chiên lắ phomai	67gr	50gr				Ức gà chiên lắ phomai
	Xúc xích chiên	50gr	1 cái				Xúc xích chiên
	Khoai tây chiên	75gr	35-40gr				Khoai tây chiên
	Canh chua nấu thịt	20gr	240-250ml				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 13 tháng 02 năm 2026

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



**Hiệu trưởng**  
**TRẦN MAI HƯƠNG**

## **TUẦN 01**