



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 27 THÁNG 03/2026

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 (23/03/2026)	Thịt rang hùng liu	85gr	50-55gr	958.7	54.0	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt rang hùng liu
	Đậu rán sốt thịt cà chua	100gr	50-55gr				Đậu rán sốt thịt cà chua
	Cải ngọt trộn vừng	100gr	40-45gr				Cải ngọt trộn vừng
	Canh củ quả ninh xương	20gr + 4gr xương	240-250ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210-230gr				Cơm dẻo
3 (24/03/2026)	Thịt gà rang sả	135gr	50-55gr	983.2	55.4	Sữa dinh dưỡng có đường VNM ADM 110ml	Thịt gà rang sả
	Trứng rán hành	50-55gr	40gr				Trứng rán hành
	Bắp cải xào	95gr	40-45gr				Bắp cải xào
	Canh cải xanh nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210-230gr				Cơm dẻo
4 (25/03/2026)	Cá rô phi file chiên xù	66gr	50-55gr	950.1	53.5	Bánh mì Olive phomai trứng muối	Cá rô phi file chiên xù
	Giò xào lúc lắc	65gr	40gr				Giò xào lúc lắc
	Su su xào tỏi	100gr	45-50gr				Su su xào tỏi
	Canh bí xanh ninh xương	20gr + 4gr xương	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210-230gr				Cơm dẻo
5 (26/03/2026)	Mỳ ý	45gr củ quả + 22gr thịt	240-250ml	921.8	51.9	SCU TT hương dâu Vinamilk Su Su 110ml	Mỳ ý
	Nước sốt mỳ ý		50gr				Nước sốt mỳ ý
	Ức gà chiên lắ phomai	66gr	50gr				Ức gà chiên lắ phomai
	Trứng ốp lếp	1 quả	1 quả				Trứng ốp lếp
	Khoai tây chiên	70gr	35-40gr				Khoai tây chiên
6 (27/03/2026)	Sườn thịt heo rim dứa	90gr	50-55gr	951.6	53.6	Bánh Karo phomai hoàng kim Richy	Sườn thịt heo rim dứa
	Chả cá viên chiên	46gr	40-45gr				Chả cá viên chiên
	Củ cải xào	100gr	45-50gr				Củ cải xào
	Canh chua nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh chua nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210-230ml				Cơm dẻo

Thực đơn gửi ngày :

ĐẠI DIỆN



TỔNG GIÁM ĐỐC
Nguyễn Văn Ninh

Hà Nội, ngày 20 tháng 03 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG