



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 21 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 (02/02/2026)	Thịt gà rang sả ớt	135gr	55-60gr	957.0	53.9	Bánh Karo phomai hoàng kim Richy	Thịt gà rang sả ớt
	Trứng đào	55-60gr	1 quả				Trứng đào
	Su hào thái chỉ xào	96gr	45-50gr				Su hào thái chỉ xào
	Canh cải cúc nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải cúc nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
3 (03/02/2026)	Thịt bò nấu cari	92gr	50-55gr	902.0	50.8	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt bò nấu cari
	Trứng rán hành	55-60gr	40-45gr				Trứng rán hành
	Cải ngọt trộn vừng	100gr	40-45gr				Cải ngọt trộn vừng
	Canh chua nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh chua nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	200-230ml				Cơm dẻo
4 (04/02/2026)	Cá thịt viên chiên	100gr	50-55	935.7	52.7	Bánh mì Olive chà bông Bibica	Cá thịt viên chiên
	Thịt gà rim ngô nấm	92gr	40-45gr				Thịt gà rim ngô nấm
	Cải thảo xào	100gr	40-45gr				Cải thảo xào
	Canh bí xanh ninh xương	20gr + 5 gr xương	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
5 (05/02/2026)	Thịt gà chiên xù	70gr	50gr	1105.2	62.3	Sữa tươi có đường ADM Vinamilk 110ml	Thịt gà chiên xù
	Mọc viên xốt đậu cà chua	100gr	45-50gr				Mọc viên xốt đậu cà chua
	Cải chíp xào tỏi	100gr	40-45gr				Cải chíp xào tỏi
	Canh bí đỏ ninh xương	20gr + 5gr xương	240-250ml				Canh bí đỏ ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
6 (06/02/2026)	Học sinh nghỉ						

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 30 tháng 01 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG