



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 30 THÁNG 04/2026**

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

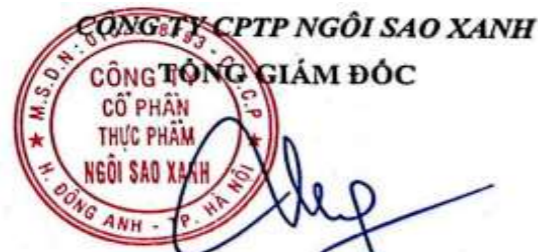
THỨ	BỮA CHÍNH	Định lượng Thực phẩm (gram)		Năng lượng (Kcalo) (3)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (13/04/2026)	Thịt kho cốt dừa	85gr	50-55gr	921.1	51.9	Bánh tươi Socola Kinh Đô	Thịt kho cốt dừa
	Đậu rán sốt thịt cà chua	105gr	40-45gr				Đậu rán sốt thịt cà chua
	Su su xào	96gr	45-50gr				Su su xào
	Canh bí xanh ninh xương	21gr	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
3 (14/04/2026)	Thịt gà sốt chua ngọt	135gr	50-55gr	953.7	53.7	Sữa dinh dưỡng có đường VNM ADM 110ml	Thịt gà sốt chua ngọt
	Trứng đảo	50-55gr	35-40gr				Trứng đảo
	Su hào thái chỉ xào	96gr	50-55				Su hào thái chỉ xào
	Canh cải xanh nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
4 (15/04/2026)	Cá basa file chiên xù	100gr	50-55gr	944.87	53.1	Bánh Staff chà bông Hữu Nghị	Cá basa file chiên xù
	Đậu hũ non sốt tứ xuyên	100gr + 4gr thịt	40-45gr				Đậu hũ non sốt tứ xuyên
	Cải ngọt xào	100gr	45-50gr				Cải ngọt xào
	Canh củ quả ninh xương	20gr	240-250ml				Canh củ quả ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
5 (16/04/2026)	Bò hầm vang	95gr	50-55gr	935.41	52.5	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Bò hầm vang
	Trứng tráng thịt	50-55gr	40-45gr				Trứng tráng thịt
	Bắp cải xào cà chua	100gr	40-45gr				Bắp cải xào cà chua
	Canh bí đỏ ninh móng giò	20gr	240-250ml				Canh bí đỏ ninh móng giò
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
6 (17/04/2026)	Cơm rang thập cẩm	108gr	200-230gr	1123.7	63.0	Sữa chua uống Su Su Vinamilk	Cơm rang thập cẩm
	Gà chiên lác phomai	65gr	50gr				Gà chiên lác phomai
	Xúc xích chiên	1 cái	1 cái				Xúc xích chiên
	Khoai tây chiên	75gr	35gr				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 10 tháng 04 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG