



**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 31 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 (20/04/2026)	Thịt gà chiên mắm	138gr	50-55gr	954.8	53.8	SCU TT hương cam Vinamilk Su Su 110ml	Thịt gà chiên mắm
	Trứng rán hành	50-55gr	40-45gr				Trứng rán hành
	Bắp cải xào	104gr	45-50gr				Bắp cải xào
	Canh cải xanh nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210-230gr				Cơm dẻo
3 (21/04/2026)	Thịt lợn xào cà chua	95gr	50-55gr	937.1	52.8	Bánh Sandwich chà bông Kinh Đô	Thịt lợn xào cà chua
	Đậu rán tằm hành	100gr	45-50gr				Đậu rán tằm hành
	Su su xào	95gr	45-50gr				Su su xào
	Canh bí đỏ ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí đỏ ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210-230gr				Cơm dẻo
4 (22/04/2026)	Thịt gà rang	135gr	50-55gr	953.9	53.7	Sữa dinh dưỡng có đường Vinamilk ADM 110ml	Thịt gà rang
	Trứng đảo thịt băm	50-55gr	40gr				Trứng đảo thịt băm
	Củ cải xào	100gr	45-50gr				Củ cải xào
	Canh rau dền nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh rau dền nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210-230gr				Cơm dẻo
5 (23/04/2026)	Thịt kho tàu	88gr	50-55gr	976.5	55.0	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt kho tàu
	Đậu rán xốt thịt cà chua	100gr	45-50gr				Đậu rán xốt thịt cà chua
	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	210-230gr				Cơm dẻo
6 (24/04/2026)	Cá rô phi file chiên xù	67gr	50-55gr	932.9	52.6	Bánh tươi Socola Kinh Đô	Cá rô phi file chiên xù
	Giò xào lúc lắc	65gr	40-45gr				Giò xào lúc lắc
	Giá đỗ xào	83gr	45-50gr				Giá đỗ xào
	Canh bí xanh ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210-230ml				Cơm dẻo

**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 17 tháng 04 năm 2026

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



**Hiệu trưởng**  
**TRẦN MAI HƯƠNG**