



**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 29 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

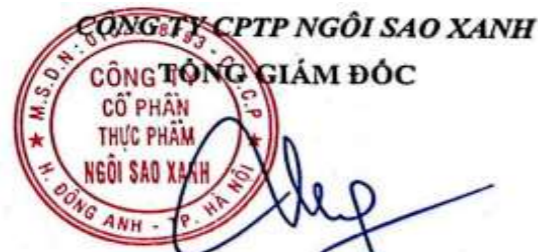
THỨ	BỮA CHÍNH	Định lượng Thực phẩm ( gram)		Năng lượng (Kcalo) (3)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
		Sống (1)	Chín (2)				
2 (06/04/2026)	Thịt gà rang sả ớt	135gr	50-55gr	996.4	56.1	Bánh Oreo Vani Kinh Đô	Thịt gà rang sả ớt
	Trứng đào	1 quả	40-45gr				Trứng đào
	Su hào thái chỉ xào	96gr	40-45gr				Su hào thái chỉ xào
	Canh đậu hũ non nấu thịt	25gr	240-250ml				Canh đậu hũ non nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
3 (07/04/2026)	Học sinh nghỉ						
4 (08/04/2026)	Cá thịt viên chiên	110gr	50gr	915.5	51.6	Bánh Sanwich Kinh Đô	Cá thịt viên chiên
	Thịt gà rim ngô nấm	85gr	45-50gr				Thịt gà rim ngô nấm
	Cải thảo xào	100gr	45-50gr				Cải thảo xào
	Canh bí xanh ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí xanh ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
5 (09/04/2026)	Thịt lợn kho tàu	85gr	50-55gr	930.3	52.4	Sữa chua uống trái cây VNM Susu 110ml	Thịt lợn kho tàu
	Đậu rán xốt thịt cà chua	105gr	1 quả				Đậu rán xốt thịt cà chua
	Su su xào tỏi	96gr	45-50gr				Su su xào tỏi
	Canh cải xanh nấu thịt	20gr	240-250ml				Canh cải xanh nấu thịt
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				Cơm dẻo
6 (10/04/2026)	Thịt gà chiên xóc mắm	135gr	50gr	960.5	54.1	Sữa dinh dưỡng ADM Vinamilk 110ml	Thịt gà chiên xóc mắm
	Trứng đúc thịt rán	1 quả	40-45gr				Trứng đúc thịt rán
	Cải ngọt xào tỏi	100gr	40-45gr				Cải ngọt xào tỏi
	Canh bí đỏ ninh xương	20gr	240-250ml				Canh bí đỏ ninh xương
	Cơm dẻo	108gr	210 -230gr				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 03 tháng 04 năm 2026

**ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**



**Hiệu trưởng**  
**TRẦN MAI HƯƠNG**