



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 26 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 (16/03/2026)	Thịt kho cốt dừa	85gr	50-55gr	944.7	53.2	Bánh tươi Socola Kinh Đô	Thịt kho cốt dừa
	Chả cá viên chiên	47gr	40-45gr				Chả cá viên chiên
	Su su xào	100gr	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 (17/03/2026)	Thịt gà xốt chua ngọt	135gr	50-55gr	953.7	53.7	Sữa dinh dưỡng có đường VNM ADM 110ml	Thịt gà xốt 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 (18/03/2026)	Bò xào hành tây	90gr	50-55gr	916.9	51.7	Bánh Chocopie	Bò xào hành tây
	Đậu hũ non xốt tứ xuyên	100gr + 2gr thịt	40-45gr				Đậu hũ non xốt 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 (19/03/2026)	Sườn thăn xốt chua ngọt	86gr	50-55gr	908.8	51.2	Bánh mì tươi Hotdog vị gà nướng Richy	Sườn thăn xốt chua ngọt
	Cá basa file chiên xù	65gr	50gr				Cá basa file chiên xù
	Bắp cải xào	100gr	40-45gr				Bắp cải xào
	Canh bí đỏ hầm giò heo	20gr	240-250ml				Canh bí đỏ hầm giò heo
	Cơm dẻo	108gr	200-230gr				Cơm dẻo
6 (20/03/2026)	Cơm rang trứng	108gr	200-230gr	1044.6	58.9	Sữa chua uống Su Su Vinamilk	Cơm rang trứng
	Gà chiên lác phomai	65gr	50gr				Gà chiên lác phomai
	Xúc xích hấp	50gr	1 cái				Xúc xích hấp
	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 15 tháng 03 năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



Hiệu trưởng
TRẦN MAI HƯƠNG