

CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH - DC: Lô BT1 - Ngõ 191 Phúc Lợi - P. Phúc Lợi - TP. Hà Nội

TUẦN 03

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH CHU VĂN AN A THÁNG 4-2026**

được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2017 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT, số 4280/QĐ-BGDĐT ban hành năm 2022)

	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 13/04/2026	1. Thịt gà rán vị hương 2. Trứng rán hành 3. Rau muống xào thịt 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo 6.	65 0.8 quả 75g+3g thịt 5 100	40-42 40-45 40-45 250-300 200	700	18	31	51	1. Bánh mì tươi Công ty Hữu Nghị	136	
3 14/04/2026	1. Cá diêu hồng chiên xù 2. Giò rیم mấm 3. Cải thảo xào 4. Canh chua nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo 6.	55 35 75 30g+7g thịt 100	40-45 33-35 40-45 250-300 200	681	15	29	56	1. Bánh Cosy Công ty Kinh Đô	125	
4 15/04/2026	1. Thịt lợn băm rim 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo 6.	60 70 75 40g+14g xương 100	40-42 40-45 40-45 250-300 200	607	19	26	55	1. Sữa socola Công ty Mộc Châu	95	
5 16/04/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng kho 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh nấm, củ quả nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	60 1 quả 75 30g+7g thịt 100	40-42 40-45 40-45 250-300 200	634	19	24	57	1. Bánh cuộn kem Công ty Hải Hà	86	
6 17/04/2026	1. Mì Ý - Mì Ý - Thịt bò, thịt lợn - Rau củ 2. Xúc xích chiên 3.	85 60 76 50	230-250 65-70 45-50	646	18	32	50	1. Sữa Trái cây Công ty Hà Nội	58	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan)

Thực đơn gửi ngày: 07/04/2026

Người lập

Hoàng Quỳnh Như

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

JWC



Hương Việt Sinh, năm 2026

Phụ trách nhà trường

Chu Văn An A

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Phạm Hoàng Phương