

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

TUẦN 04

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

(Thực đơn 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)

THỨ NGÀY	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUẢ CHIỀU	Energy (năng lượng quả chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 20/04/2026	1. Thịt gà chiên phomai 2. Đậu phụ sốt cà chua thịt 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh đậu non nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo 6.	65 70g+2g thịt 75 30g+7g thịt 100	40-42 40-45 40-45 250-300 200	733	20	31	49	1. Sữa tươi Công ty Hà Nội	77	
3 21/04/2026	1. Thịt lợn kho nước cốt dừa 2. Trứng kho Maggi 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh bí xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo 6.	65 1 quả 75 40g+14g xương 100	40-45 40-45 40-45 250-300 200	626	18	24	58	1. Bánh mì ruốc Công ty Hữu Nghị	161	
4 22/04/2026	1. Tôm nõn, thịt viên củ quả 2. Chả lụa HVS rim tiêu 3. Rau muống xào thịt 4. Canh rau muống dầm me 5. Cơm gạo dẻo 6.	55g+15g củ quả 35 75g+3g thịt 100	42-45 33-35 40-45 250-300 200	778	12	41	47	1. Bánh quy Oreo Công ty Kinh Đô	137	
5 23/04/2026	1. Thịt lợn xay rim mộc nhĩ 2. Trứng rán thịt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo 6.	60g 1 quả+2g thịt 85 30g+7g thịt 100	40-42 40-45 40-45 250-300 200	616	19	25	56	1. Caramen Công ty Hải Hà	77	
6 24/04/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Rau cải xào 4. Canh chua nấu thịt nạc thả dứa 5. 6.	150 50 75 30g+7g thịt	200-250 45-50 40-45 250-300	808	13	35	52	1. TUDD cacao Công ty Hà Nội	68	

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

Thực đơn gửi ngày: 13/04/2026

Người lập

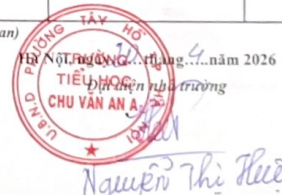
Hoàng Quỳnh Như

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

*[Signature]*



Nguyễn Thị Huệ