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

TUẦN 01

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH CHU VĂN AN A THÁNG 5-2026

(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)	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường)	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều)	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
04/05/2026	1. Thịt lợn luộc tẩm magi 2. Trứng đúc thịt 3. Cải ngọt xào 4. Canh đậu non nấu xương 5. Cơm gạo dẻo 6.	60 0.8 quả+2g thịt 75 30g+14g xương 100	40-42 40-45 40-45 250-300 200	659	20	30	50	1. Bánh cắt cam sô Công ty Hải Hà	65	
3 05/05/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Chả lụa HVS rim 3. Rau muống xào thịt 4. Canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo 6.	60 35 75g+3g thịt 8 100	40-42 30-35 40-45 250-300 200	613	18	27	55	1.Sữa trái cây Công ty Hà Nội	58	
4 06/05/2026	1. Sườn, thịt xào chua ngọt 2. Trứng rán hành 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo 6.	80g+15g củ quả 0.8 quả 75 30g+14g xương 100	50-55 40-45 40-45 250-300 200	682	15	29	56	1. Bánh quy Oreo Công ty Kinh Đô	137	
5 07/05/2026	1. Cá điêu hồng chiên xù 2. Thịt lợn rang hành 3. Bầu xào 4. Canh mồng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo 6.	40 50 90 30g+tôm 100	25-30 30-35 40-45 250-300 200	602	18	23	59	1. Bánh cuộn kem Công ty Hải Hà	86	
6 08/05/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Canh củ quả nấu xương 4. 5.	150 50 70g+14g xương	200-250 45-50 250-300	763	13	33	54	1. Sữa tươi Công ty Mộc Châu	85	

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

Thực đơn gửi ngày: 22/04/2026

Hà Nội, ngày ...tháng ...năm 2026

Người lập	*Chuyên viên dinh dưỡng*	*Bếp Trưởng*	*Đại diện nhà trường*
Hoàng Quỳnh Như	*Nguyễn Thị Lan Anh*		PHÓ HIỆU TRƯỞNG *Phạm Hoàng Phương*