



CÔNG TY TNHH THƯƠNG MẠI TPT HÀ NỘI

CHUYÊN CUNG CẤP SUẤT ĂN TẬP THỂ

Địa chỉ: Số 12, Ngõ 188, Phố Thái Thịnh, Phường Đống Đa, TP. Hà Nội

ĐT: 024 32010731 - Fax: 024 32010741 / Email: tpthanoi2018@gmail.com



THỰC ĐƠN HỌC SINH

TRƯỜNG TIỂU HỌC CÁT LINH

Tuần 1 tháng 05: Từ ngày 04/05/2026 đến ngày 08/05/2026

Thời gian	Bữa chính	Chi tiết	D.lượn HIS sống(g)	D.lượn g HIS chín(g)	KCAL	Bữa phụ
Thứ Hai	Thịt hấp xì dầu	Thịt lợn	60	45	109	Sữa trái cây KUN
	Chả cá viên chiên	Chả cá viên	35	30	90	
	Su su, cà rốt xào	Su su + cà rốt	60	40-45	90	
	Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải + thịt lợn	35+2,5	250ml	110	
	Cơm tẻ trắng	Gạo	110	170	380	
		Dầu ăn, gia vị các loại			45	
Tổng định lượng					824	
Thứ Ba	Gà luộc phô mai	Thịt gà	70	50	170	Bánh Belgi Tràng An
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ + cà chua	40+5	30	88	
	Rau muống xào	Rau muống	60	40-45	60	
	Canh bí xanh nấu xương gà	Bí xanh + xương	35	250ml	110	
	Cơm tẻ trắng	Gạo	110	170	380	
		Dầu ăn, gia vị các loại			45	
Tổng định lượng					808	
Thứ Tư	Thịt xay rim tiêu	Thịt lợn	60	50	109	Sữa chua uống Elovi
	Giò xào thập cẩm	Giò lụa + củ quả	15+30	30	95	
	Rau cải xào	Rau cải	60	40-45	60	
	Canh khoai tây nấu thịt	Khoai tây + thịt lợn	35+2,5	250ml	110	
	Cơm tẻ trắng	Gạo	110	170	380	
		Dầu ăn, gia vị các loại			45	
Tổng định lượng					754	
Thứ Năm	Cá rô phi tẩm bột chiên	Cá rô phi file + bột chiên	60	40	115	Bánh Oreo Kính Đô
	Trứng đào bông	Trứng gà	1 quả	25	130	
	Bắp cải xào	Bắp cải	60	40-45	85	
	Canh mùng tơi nấu tôm	Mùng tơi + tôm khô	20	250ml	110	
	Cơm tẻ trắng	Gạo	110	170	380	
		Dầu ăn, gia vị các loại			45	
Tổng định lượng					820	
Thứ Sáu	Phở gà, mọc	Phở	170	170	280	Bánh mì ruốc Hữu Nghị
		Thịt gà	100	50	220	
		Thịt lợn + giò sống	20	15	60	
		Hành mùi			30	
		Dầu ăn, gia vị các loại			45	
	Tổng định lượng					

* Ghi chú: Rau, canh có thể thay đổi cho phù hợp với thời tiết.

Người lập biểu

Nguyễn Thảo Hiền



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hoàng Thị Thanh Thủy