



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

THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH CÁT LINH THÁNG 09-2026

(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 3958/QĐ-BYT Ban hành ngày 25/12/2023)

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 quâ chiều) Kcal
Sống	Chín								
2 07/09/2026	1, Thịt lợn om nấu 2, Đậu phụ sốt cà chua 3, Rau muống xào thịt 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	75g 85g 85g+3g thịt 100g	44-49 49-54 45-50 200-250ml 195-200	649	21	26	53	1. Sữa chua uống Công ty CP Moringa Nutritional Foods Việt Nam (Elovi) (1 Hộp)	62
3 08/09/2026	1, Cả hồi viên thịt chiên 2, Thịt gà om ngô 3, Rau cải xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	75g 45g + ngô 85g 45g+12g xương 100g	47-52 50-55 42-47 200-250ml 195-200	771	16	33	51	1. Sữa Kun Công ty sở phần sữa Quốc tế LOF (1 Hộp)	80
4 09/09/2026	1, Thịt lợn sốt cà chua 2, Trứng chưng thịt 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm non khô 5, Cơm gạo dẻo	75g 1 quả +3g thịt 85g 35g +0,6g tôm 100g	50-55 66-71 44-48 200-250ml 195-200	693	23	26	51	1. Bánh kem cuộn Cty TNHH Hải Hà - Kotobuki (1 Cái)	68
5 10/09/2026	1, Thịt lợn chua ngọt 2, Giò lụa rim 3, Bí xanh xào 4, Canh bí đỏ nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	70g 40g 90g 45g+xương 100g	57-62 39-44 47-52 200-250ml 195-200	642	17	25	58	1. Sữa trái cây Cty CP Sữa Việt Nam (Vinamilk) (1 Hộp)	77
6 11/09/2026	1, Cơm gà Hải Nam - Cơm gạo dẻo nấu nước luộc gà - Thịt gà xé sốt magi 2, Phồng tôm chiên 3, Canh chua nấu thịt nạc thả giá	100g 95g 8g 35g+thịt	180-200g 60-65g 0-4 200-250ml	637	18	26	56	1. Bánh mì tươi Cty TNHH MTV Kinh Đô Miền Bắc (1 Cái)	126

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

Thực đơn gửi ngày: 09/09/2026

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội, ngày 09 tháng 9 năm 2026

Đại diện nhà trường

Và Thị Ngọc Anh

Nguyễn Thị Lan Anh

Thầy Anh
Bùi Thuý Linh



HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Hoà



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

THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH CÁT LĨNH THÁNG 09-2026

(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 3958/QĐ-BYT ban hành ngày 25/12/2015)

THỰC ĐƠN		Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUẢ CHIẾU	Energy (năng lượng quả chiều) Kcal
Sống	Chín								
2 14/09/2026	1. Sườn xào chua ngọt 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	90g 85g 85g 45g+xương 100g	71-76 46-51 44-49 200-250ml 195-200	702	16	29	55	1. Sữa cacao yến mạch Công ty cổ phần sữa Hà Nội (1 Hộp)	112
3 15/09/2026	1. Cả tra tẩm bột chiên xù 2. Giò lụa rim 3. Bí xanh xào 4. Canh rau cải nấu thịt nạc 5. Cơm gạo dẻo	75g 35g 90g 35g+thịt 100g	57-62 34-38 47-52 200-250ml 195-200	704	16	31	53	1. Bánh Oreo Cty TNHH MTV Kinh Đô Miền Bắc (1 Cái)	117
4 16/09/2026	1. Thịt gà hầm hạt sen 2. Chả cá viên sốt chua ngọt 3. Rau muống xào thịt 4. Canh mồng tơi nấu tôm 5. Cơm gạo dẻo 6.	75g 35g 85g+thịt 35g+tôm 100g	43-48 30-35 48-53 200-250ml 195-200	626	20	22	58	1. Sữa chua uống Công ty CP sữa Việt Nam (Vinamilk) (1 Hộp)	83
5 17/09/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng rán hành 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	75g 1 quả 85g 45g+xương 100g	50-55 33-38 46-52 200-250ml 195-200	638	19	24	57	1. Bánh mì Staff chả bông Công ty Hữu Nghị (1 Cái)	240
6 18/09/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Tỏi gà chiên 3. Canh chua nấu thịt	150g 1 cái 35g+thịt	257-262 56-61 200-250ml	801	17	34	49	1. Sữa dinh dưỡng ADM Công ty CP sữa Việt Nam (Vinamilk)	80

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

Thực đơn gửi ngày: 09/09/2026

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội ngày 9 tháng 9 năm 2026

Đại diện nhà trường

Và Thị Ngọc Anh

Nguyễn Thị Lan Anh

Chuyên viên
Bếp Trưởng



Phụ: Thủ Khoa