

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ 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 25/12/2025)

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	
	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, Cá 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 6.	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 chà 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

(Signature)
Vũ Thị Ngọc Ánh

Chuyên viên dinh dưỡng

(Signature)
Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hà Nội, ngày 09 tháng 09 năm 2026

Đại diện nhà trường

(Signature)
HIỆU TRƯỞNG
Bùi Thị Hoà