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

TUẦN 3

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)

THỨ/NGÀY	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 quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 21/09/2026	1, Thịt gà sốt BBQ 2, Đậu tẩm hành, thịt băm 3, Cải ngọt xào 4, Canh bí đỏ hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	90g 100g+thịt 90g 45g+xương 100g	56-61 62-67 47-52 200-250ml 195-200	731	24	26	50	1. Sữa chua uống Công ty cổ phần sữa Hà Nội	70	
3 22/09/2026	1, Thịt lợn kho tàu 2, Trứng kho 3, Cải thảo, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi, mướp nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	100g 1 quả 90g 35g+tôm 100g	69-74 52-57 48-53 200-250ml 195-200	665	22	25	53	1. Bánh quy Oreo Công ty CP Mondelez Kinh Đô Việt Nam	125	
4 23/09/2026	1, Cá tra tẩm bột chiên xù 2, Thịt gà om ngô 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh bí đỏ hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	75g 45g+ngô 90g 45g+xương 100g	57-62 42-47 60-65 200-250ml 195-200	753	19	24	57	1. Chuối Công ty AVINA	88	
5 24/09/2026	1. Thịt luộc tẩm magi 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Rau muống xào thịt lợn 4. Nước canh rau muống nấu chua 5. Cơm gạo dẻo	90g 100g 90g+thịt 100g	58-63 61-66 51-56 200-250ml 195-200	707	22	29	49	1. Sữa trái cây Công ty Vinamilk (1 Hộp)	127	
6 25/09/2026	1, Mỳ ý - Mỳ ý - Thịt bò, thịt lợn - Nước sốt rau củ 2, Xúc xích hấp	 70g 70g 50g	 205-210 40-46 34-38 42-47	636	19	30	51	1. Sữa tươi Ba Vì Công ty cổ phần sữa Quốc tế	88	

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

Thực đơn gửi ngày: 19/09/2026

Hà Nội, ngày 19 tháng 9 năm 2026

Người lập	Chuyên viên dinh dưỡng	Bếp Trưởng	Đại diện nhà trường
Vũ Thị Ngọc Ánh	Nguyễn Thị Lan Anh	Nguyễn Đức Tuyên	Bùi Thị Hoài

Scanned with CamScanner