



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

THỰC ĐƠN ĂN BẢN 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 25/12/2025)

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
		Sống	Chín						
2 07/09/2026	1, Thịt lợn om nấm 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 Morinaga Nutritional Foods Việt Nam (Elovi) (1 Hộp)	62
3 08/09/2026	1, Cá 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 cổ 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 nõn 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 me 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

Vũ Thị Ngọc Ánh

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trường

Bùi Thuý Linh

Hà Nội, ngày 09 tháng 09 năm 2026

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
CÁT LINH

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Hoà.