

THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRƯỞNG 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	GHI CHÚ	
	Sống	Chín								
2 28/09/2026	1, Thịt lợn rim hành 2, Đậu phụ sốt cà chua, thịt băm 3, Rau muống xào tỏi 4, Nước rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	90g 100g+thịt 90g 200-250ml 100g	58-63 68-73 49-54 200-250ml 195-200	721	23	29	48	1. Sữa tươi Công ty CP giống bò sữa Mộc Châu (1 Hộp)	139	
3 29/09/2026	1, Thịt gà lặc pho mai 2, Trứng đào thịt băm 3, Cải ngọt xào nấm 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	90g 1 quả+thịt 90g 45g+xương 100g	57-62 40-44 47-52 200-250ml 195-200	749	22	30	48	1. Bánh trứng sữa mềm Công ty Cổ phần Trảng An (1 Cái)	105	
4 30/09/2026	1, Thịt lợn hầm hạt sen 2, Trứng kho magi 3, Bí xanh xào 4, Canh cải xanh nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	100g 1 quả 100g 35g+thịt 100g	65-70 52-57 53-58 200-250ml 195-200	633	23	22	55	1. Chuối Công ty AVINA 2. Bánh Pháp Công ty CP Trảng An (1 Cái)	154	
5 01/10/2026	1, Cá tra tẩm bột chiên xù 2, Giò lụa rim 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh cải nấu thịt nạc 5, Cơm gạo dẻo	80g 40g 80g 35g+thịt 100g	61-66 39-44 53-58 200-250ml 195-200	763	18	31	51	1. Sữa trái cây Công ty CP morinaga Nutritional Foods Việt Nam (Elovi) (1 Hộp)	57	
6 02/10/2026	1, Thịt gà sốt teryaki 2, Tôm nõn xào thập cẩm 3, Bàu xào thịt 4, Canh chua nấu thịt nạc 5, Cơm gạo dẻo	90g 35g+củ quả 100g+thịt 35g+thịt 100g	49-54 40-45 52-57 200-250ml 195-200	751	20	22	58	1. Bánh mỳ kem Cty TNHH Hải Hà - Kotobuki (1 Cái)	115	

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

Thực đơn gửi ngày: 23/09/2026

Người lập

Vũ Thị Ngọc Ánh
Vũ Thị Ngọc Ánh

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh
Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Tuyên
Nguyễn Đức Tuyên

Hà Nội, ngày 25 tháng 9 năm 2026

Đại diện nhà trường

Trưởng Tiểu học Cát Linh
TRƯỞNG TIỂU HỌC CÁT LINH

HIỆU TRƯỞNG
Bùi Thị Hoà