



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

TUẦN 1

THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH CÁT LINH THÁNG 10-2026

(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)

TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN HỮU NGHỊ AN CÔNG BIÊN - T.P. HÀ NỘI	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 05/10/2026	1, Sườn, thịt xào chua ngọt 2, Đậu phụ tẩm hành 3, Cải ngọt xào tỏi 4, Canh củ quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	100g 95g 90g 45g+xương 100g	79-84 52-57 47-52 200-250ml 195-200	751	16	30	54	1. Sữa cacao yến mạch Công ty cổ phần sữa Hà Nội (1 Hộp)	68	
3 06/10/2026	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 100g 35g+thịt 100g	57-62 34-38 53-58 200-250ml 195-200	708	16	31	53	1. Bánh mì Staff chà bông Công ty Hữu Nghị (1 Cái)	160	
4 07/10/2026	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	80g 35g 90g+thịt 35g+tôm 100g	46-51 30-35 51-56 200-250ml 195-200	635	21	22	57	1. Sữa chua uống Công ty CP sữa Việt Nam (Vinamilk) (1 Hộp)	83	
5 08/10/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Trứng rán hành 3. Bắp cải xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	95g 1 quả 90g 45g+xương 100g	61-66 33-38 50-54 200-250ml 195-200	706	19	29	52	1. Bánh gạo Công ty Tráng An (1 Cái) 2. Chuối	143	
6 09/10/2026	1, Cơm rang thập cẩm 2, Tỏi gà KFC 3, Canh chua nấu thịt	150g 1 cái 35g+thịt	257-262 1 cái 200-250ml	855	16	34	50	1. Sữa dinh dưỡng ADM Công ty CP sữa Việt Nam (Vinamilk) (1 Hộp)	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: 01/10/2026

Người lập

Vũ Thị Ngọc Ánh

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Trương Nguyễn Đức Thuận

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2026

Đại diện nhà trường



HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Hoà