



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THUY THÁNG 10-2025

TUẦN 06

(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 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 13/10/2025	1. Thịt gà om nấm 2. Trứng cà quả kho tàu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	115g 1q 90g 35g+0.5g 120g	60-65g 1q 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp tiệt trùng có đường	
3 14/10/2025	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Đậu sốt cà chua 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 70g+15g 65g 10g+2g 120g	50-55g 65-70g 40-42g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu + bánh xốp	
4 15/10/2025	1. Chả cốm chấm sốt tương cà 2. Thịt lợn hầm củ quả 3. Bắp cải xào cà rốt 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	65g 20g+40g 90g 35g+2g 120g	40-45g 35-40g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp tiệt trùng có đường	
5 16/10/2025	1. Thịt lợn viên sốt cà chua 2. Chả cá xào ngũ sắc 3. Dưa hấu 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	83g 25g+35g 85g 35g+2g 120g	60-65g 22-25g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 17/10/2025	1. Đùi gà chiên KFC 2. Sốt tương cà 3. Khoai tây chiên 4. Canh thịt nấu chua thả giá 5. Cơm dẻo thơm	140g 10g 90g 2g+15g+10g 120g	130-140g 8-10g 35-38g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp tiệt trùng có đường	

*Ghi chú: Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Thu Hằng