



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

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

TUẦN 06

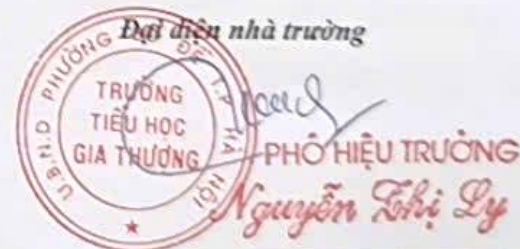
(Thực đơn được xây dựng dựa trên Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam do Bộ Y tế và Viện Dinh Dưỡng ban hành năm 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 13/10/2025	1. Trứng chưng thịt băm 2. Thịt băm xào ngô ngọt 3. Bắp cải xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	1q+15g 50g+20g 85g 30g+2g 120g	50-55g 50-55g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 14/10/2025	1. Thịt bò hầm sốt vang 2. Xúc xích xào rau củ 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải nấu thịt, cà chua 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 20g+35g 85g 30g+2g 120g	60-65g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 15/10/2025	1. Thịt gà om nấm 2. Trứng chưng hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	85g 1q 85g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 16/10/2025	1. Cá tươi file chiên xù 2. Chả nạc rim mắm 3. Khoai tây, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 30g 70g 30g -0.5g 120g	50-55g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Chuối + bánh xốp	
6 17/10/2025	1. Thịt lợn xay rim hành 2. Đậu sốt cà chua 3. Rau muống xào 4. Canh chua dứa me 5. Cơm dẻo thơm	80g 70g+15g 85g 6g 120g	55-60g 60-65g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	

* 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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Lý