



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 05

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

(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 6/10/2025	1.	Học sinh nghỉ học				
	2.					
	3.					
	4.					
	5,					
3 7/10/2025	1.	Học sinh nghỉ học				
	2.					
	3.					
	4.					
	5,					
4 8/10/2025	1.	Thịt lợn hầm khoai tây, cà rốt	50g+40g	50-60g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
	2.	Chuối tiêu	1q	1q		
	3.	Chả cốm chiên chấm sốt	50g	35-40g		
	4.	Canh bí xanh nấu thịt	30g+2g	250-300ml		
	5.	Cơm dẻo thơm	120g	200-250g		
5 9/10/2025	1.	Thịt lợn kho tàu	80g	55-60g	Sữa chua Vinamilk	
	2.	Trứng chưng hành	1q	1q		
	3.	Bắp cải, cà rốt xào	70g	45-50g		
	4.	Canh bí đỏ nấu thịt	30g+2g	250-300ml		
	5.	Cơm dẻo thơm	120g	200-250g		
6 10/10/2025	1.	Cơm rang thập cẩm		300-350g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
	-	Thịt lợn	10g			
	-	Chả nạc	20g			
	-	Củ quả	40g			
	-	Dưa hấu	70g			
	-	Gạo tẻ	130g			
	4.	Xúc xích chiên chấm tương cà	50g	1 cái		
	5.	Canh thịt nấu chua thả giá	10g+10g+2g	250-300ml		

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