



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 12-2025

(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-BGDDT ban hành ngày 10/08/2022)

TUẦN 16

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 22/12/2025	1. Cá rô phi chiên chấm sốt tương cà 2. Đậu mọt tằm hành 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh bí xanh nấu tôm nõn 5. Cơm dẻo thơm	63g 70g 90g 30g+0.5g 120g	45-50g 55-60g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 23/12/2025	1. Thịt lợn quay ngũ vị 2. Xúc xích xào ngũ sắc 3. Chuối tiêu 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 20g+30g 1q 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 90-100g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
4 24/12/2025	1. Thịt gà kho sả 2. Trứng chưng cà chua 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 1q+5g 85g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 25/12/2025	1. Thịt lợn kho chả lợn 2. Thịt gà xào ngũ sắc 3. Cải thảo xào cà rốt 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	45g+20g 20g+30g 90g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi vị cốm	
6 26/12/2025	1. Mì ý sốt thịt băm - Thịt bò - Thịt lợn - Củ quả - Mì 2. Dưa hấu	10g 20g 85g 80g 70g	300g-400g 60-65g	Sữa chua Vinamilk	

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường
Nguyễn Thị Lý