



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

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

TUẦN 07

(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 20/10/2025	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Đậu rán tằm hành 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+4q 70g 90g 10g+2g 120g	60-65g 60-65g 50-52g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 21/10/2025	1. Cá tươi file chiên xù 2. Thịt gà nấu cà ri 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh mùng tơi nấu tôm 5. Cơm dẻo thơm	60g 40g+40g 65g 35g+0.5g 120g	40-42g 50-55g 40-42g 250-300ml 200-250g	Bánh gato Hoa Sữa	
4 22/10/2025	1. Thịt lợn kho tàu 2. Xúc xích xào rau củ 3. Chuối tiêu 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	83g 20g+35g 1q 35g+2g 120g	50-55g 40-45g 1q 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 23/10/2025	1. Thịt gà rang gừng 2. Trứng chưng hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	115g 1q 90g 35g+2g 120g	60-65g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 24/10/2025	1. Mỳ ý sốt thịt băm - Thịt bò - Thịt lợn - Củ quả - Mỳ ý 2. Dưa hấu	10g 25g 80g 75g 70g	300g-400g 60-65g	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.



Đại diện công ty

PHÓ GIÁM ĐỐC

Vũ Thanh Bình



Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Bùi Thị Thu Hằng