



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

TUẦN 03

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH LONG BIÊN THÁNG 09-2025

(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)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 22/09/2025	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Trứng kho tàu 3. Cải bắp xào hành 4. Canh bí đỏ hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	90g 1q 85g 30g-10g 120g	60-65g 1 quả 45-50g 250-300ml 200-250g	Chuối tiêu +bánh xốp	
3 23/09/2025	1. Thịt lợn quay xá xiu 2. Đậu phụ sốt cà chua 3. Rau muống xào 4. Canh chua dầm me 5. Cơm dẻo thơm	83g 70g + 15g 85g 6g 120g	50-52g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tiết trùng có đường	
4 24/09/2025	1. Cá rô file chiên giòn 2. Thịt gà xào ngũ sắc 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh rau ngót nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 20g + 35g 60g 10g-2g 120g	50g-55g 40-45g 50-52g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi	
5 25/09/2025	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Dưa hấu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh rau cải nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g-3q 85g 80g 30g 120g	50-55g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa hộp IZZI	
6 26/09/2025	1. Cơm rang thập cẩm - Thịt lợn - Chả nạc - Củ quả - Gạo tẻ 4. Xúc xích chiên 5. Canh rau ngót nấu thịt	15g 20g 45g 130g 50g 10g-2g	300-350g 1 cái 250-300ml	Sữa chua Vinamilk	

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



Đại diện công ty
PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân

Đại diện CMHS

Trần Văn Hùng



Đại diện nhà trường
TRƯỞNG TIỂU HỌC LONG BIÊN
P. HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Ngọc Hà