

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 01-2026

(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 2017 Và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; số 4280/QĐ-BGDĐT ban hành năm 2022)

THỨ/NGÀY	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 05/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà sốt BBQ 2, Trứng chưng thịt 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	65g Trứng, thịt 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 210-250ml 200-220g	626	21	23	56	1, Bánh Chocopie Công ty Orion	160	
3 06/01/2026	1, Thịt lợn sốt cà chua 2, Giò lụa HVS 3, Rau xào ngũ sắc 4, Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	50g 35g 75g 50g 100g	35-40g 33-35g 50-55g 210-250ml 200-220g	608	20	22	58	1, Sữa tiết trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
4 07/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Cá rô file chiên xù 2, Thịt gà nấu cari 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	60g 25g+ rau củ 65g 30g 100g	40-45g 45-50g 50-55g 210-250ml 200-220g	693	17	26	57	1. Chuối chín 2. Bánh gạo	137	
5 08/01/2026	1, Thịt lợn kho trứng gà 2, Ruốc bông 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh củ quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	40g+ trứng 25g 75g 50g 100g	25-30g+ trứng 23-25g 50-55g 210-250ml 200-220g	615	16	12	72	1, Belgi - Bánh trứng sữa mềm Công ty Tràng An	105	
6 09/01/2026	1, Cơm rang thập cẩm 2, Xúc xích HVS chiên 3, Khoai tây chiên 4, Canh cải thảo nấu thịt -	180g 50g 100g 30g	250-300g 45-50g 35-40g 210-250ml	938	15	35	50	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
7 10/01/2026	1, Mỳ Spaghetti sốt thịt băm - Mỳ Spaghetti - Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ 2, Phồng tôm chiên	70g 60g+ rau củ 10g	190-220g 250-300g 8-10 cái	574	15	22	63	1, Sữa tiết trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan)

Thực đơn gửi ngày: 29/12/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 30 tháng 12 năm 2025

Đầu bếp nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 01-2026

(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 2017 Và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; số 4280/QĐ-BGDĐT ban hành năm 2022)

THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ	
	Sống	Chín								
2 12/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Cá basa tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn rim ngũ sắc 3, Cải ngọt xào 4, Canh bí đỏ hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	65g 25g+ rau củ 75g 50g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-220g	643	14	21	65	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
3 13/01/2026	1, Thịt gà om nấm 2, Trứng rán jambong 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh dưa chua nấu xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	65g Trứng, jambong 80g 35g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-220g	608	20	23	57	1, Bánh quy socola Oreo vị vani Công ty Kinh Đô	135	
4 14/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Sườn, thịt sốt chua ngọt 2, Đậu tằm hành 3, Rau xào thập cẩm 4, Canh khoai tây, cà rốt hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	80g 80g 75g 50g 100g	55-60g 55-60g 55-60g 210-250g 200-220g	687	18	32	50	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
5 15/01/2026	1, Thịt gà chiên ngũ vị 2, Trứng đúc thịt 3, Su hào, cà rốt xào 4, Canh cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 6,	65g Trứng, thịt 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-220g	764	23	30	47	1, Dưa hấu 2, Bánh xốp ống Miniwaf	51	
6 16/01/2026	1, Mỳ tôm xào thịt lợn rau cải - Mỳ tôm - Thịt lợn xào rau cải 2, Chả cốm HVS 3, Canh cà chua nấu thịt đậu -	60g 40g+ rau 45g 30g	250-300g 40-45g 200-250ml	701	15	53	32	1, Sữa chua uống tiệt trùng Su Su Công ty Vinamilk	60	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan)

Thực đơn gửi ngày: 28/12/2025

Người lập


Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng


Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trường


Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 30...tháng 12 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG


Hà Thị Diệu Thùy



CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH - ĐC: Lô BT1 - Ngõ 191 Phúc Lợi - P. Phúc Lợi - TP. Hà Nội

TUẦN 03

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 01-2026

(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 2017 Và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; số 4280/QĐ-BGDĐT ban hành năm 2022)

Thứ/Ngày	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 19/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn om nấm 2, Trứng chưng mỡ hành 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	65g Trứng, hành 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 200-250ml 200-210g	718	24	27	49	1, Bánh cuộn kem Công ty Hải Hà Kotobuki	86	
3 20/01/2026	1, Cá rô file chiên xù 2, Thịt gà nấu cari 3, Cải ngọt xào 4, Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo -	60g 25g+ rau củ 75g 50g 100g	40-45g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-220g	624	11	24	65	1, Chuối 2, Bánh pháp - Challot	153	
4 21/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn kho su hào 2, Ruốc bông 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh khoai tây, cà rốt hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	40g+ su hào 25g 75g 50g 100g	50-55g 23-25g 55-60g 210-250ml 200-220g	687	15	31	54	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
5 22/01/2026	1, Thịt gà sốt BBQ 2, Đậu phụ rim thịt 3, Giá đỗ, cà rốt xào miến 4, Canh cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo -	65g 80g 65g 30g 100g	42-47g 55-60g 50-55g 210-250ml 200-220g	710	22	27	51	1, Sữa chua uống tiệt trùng Su Su Công ty Vinamilk	60	
6 23/01/2026	1, Bún chả - Bún - Thịt đậu viên chả - Phồng tôm chiên 2, Nước chấm chua ngọt	230g 115g 8g 30g	220-240g 65-70g 6-7 cái 250-300ml	921	10	44	46	1, Staff bánh mì chả bông Công ty Hữu Nghị	161	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan)

Thực đơn gửi ngày: 28/12/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 30 tháng 12 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 01-2026

(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 2017 Và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; số 4280/QĐ-BGDĐT ban hành năm 2022)



	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa) Kcal	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường) %	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 26/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn rim mắm hành 2, Đậu phụ sốt chua ngọt 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh dưa chua nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	65g 80g 80g 35g 100g	45-50g 60-65g 55-60g 210-250ml 200-210g	687	20	29	51	1, Sữa tiết trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
3 27/01/2026	1, Thịt gà sốt BBQ 2, Tôm nõn rim ngũ sắc 3, Giá đỗ, cà rốt xào miến 4, Canh cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo -	65g 30g+ rau củ 65g 30g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 200-250ml 200-210g	632	22	15	63	1, Bánh quy socola Oreo vị vani Công ty Kinh Đô	135	
4 28/01/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn rán xá xíu 2, Trứng đào bông 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	65g Trứng, hành 75g 50g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-210g	699	17	29	54	1, Dưa hấu 2, Bánh kem xốp	55	
5 29/01/2026	1, Sườn, thịt sốt chua ngọt 2, Đậu tằm hành 3, Cải ngọt xào 4, Canh củ quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo -	80g 80g 75g 50g 100g	55-60g 55-60g 55-60g 200-250ml 200-210g	754	16	29	55	1, Sữa chua uống tiết trùng Su Su Công ty Vinamilk	60	
6 30/01/2026	1, Mỳ Spaghetti sốt thịt băm 2, Mỳ Spaghetti 3, Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ 4, Xúc xích HVS sốt BBQ - -	70g 30g+ rau củ 50g	190-220g 250-300g 45-50g	647	18	29	53	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan)

Thực đơn gửi ngày: 28/12/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 20 tháng 12 năm 2025



Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy