

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

## THỰC ĐƠN ĂN BẮN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ 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 2017 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; Quyết định 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) %	QUẢ CHIỀU	Energy (năng lượng quả chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 06/10/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn rán xá xiu 2, Thịt gà om ngô 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	63g 15g+ ngô 70g 60g 95g	42-47g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	667	15	25	60	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk (1 Hộp)	60	
3 07/10/2025	1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn om củ quả 3, Giá đỗ xào miến cà rốt 4, Canh cải ngọt nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 6,	58g 15g+ rau củ 65g 30g 95g	40-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	626	18	22	60	1, Bánh Chocopie Công ty Orion ( 1 Cái)	160	
4 08/10/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà rán vị hương 2, Trứng đúc jambong 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	65g 1 quả+3g jambong 80g 30g 95g	42-47g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	692	18	33	49	1, Chuối chín ( 1 quả) 2 Bánh gạo Mesi vị tự nhiên	137	
5 09/10/2025	1, Mộc viên sốt cà chua 2, Thịt lợn nấu sốt vang 3, Cải ngọt xào 4, Canh chua nấu thịt thả giá 5, Cơm gạo dẻo 6,	50g 15g+ rau 90g 30g 95g	50-55g 60-65g 45-50g 250-300ml 190-200g	625	14	30	56	1, Thức uống dinh dưỡng cacao yến mạch Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	68	
6 10/10/2025	1, Mỳ Spaghetti sốt thịt băm - Mỳ Spaghetti - Thịt bò, thịt lợn - Rau củ 2, Xúc xích HVS rim 3,	70g 20g 70g 35g	200-220g 250-300ml 32-35g	582	12	34	54	1, Staff bánh mì chà bông Công ty Hữu Nghị ( 1 Cái)	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: 29/09/2025

Người lập



Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng



Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng



Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 30 tháng 9 năm 2025



Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Hà Thị Diệu Thúy



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

**TUẦN 02**

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ 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 2017 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; Quyết định 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 13/10/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà chiên mật ong 2, Thịt bò, thịt lợn nấu cari 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g 15g + rau củ 65g 30g 95g	42-47g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	609	19	20	61	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk (1 Hộp)	60	
3 14/10/2025	1, Sườn, thịt sốt chua ngọt 2, Đậu tũn xuyên sốt thịt băm 3, Bí ngô xào 4, Canh cải ngọt nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 6,	80g 70g 80g 30g 95g	55-60g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	661	16	29	55	1, Sữa tươi Công ty Vinamilk (1 Hộp)	80	
4 15/10/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto ✓ 1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn om ngô 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh củ, quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	58g 15g + ngô bắp 70g 60g 95g	40-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	647	11	27	62	1, Dưa hấu 2 Bánh gạo	60	
5 16/10/2025	1, Thịt lợn kho tàu 2, Trứng kho 3, Ruốc bông 4, Bí xanh xào 5, Canh bắp cải nấu thịt 6, Cơm gạo dẻo	50g 1 quả 10g 80g 30g 95g	35-40g 1 quả 7-10g 45-50g 250-300ml 190-200g	597	18	24	58	1, Bánh mỳ ruốc Công ty Hữu Nghị ( 1 Cái)	161	
6 17/10/2025	1, Cơm rang thập cẩm 2, Thịt gà chiên KFC 3, Khoai tây chiên 4, Canh chua nấu thịt thả giá 5, 6,	145g 60g 100g 30g	250-280g 40-45g 45-50g 250-300ml	898	14	35	51	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	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: 07/10/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 8 tháng 10 năm 2025

Đại diện nhà trường



**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  
Hà Thị Diệu Kỳ



**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ 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 2017 Và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT; Quyết định 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 CHIÊU	Energy (năng lượng quả chiêu) Kcal	GHI CHÚ
	Sống	Chín							
27/10/2025 Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà om nấm 2, Trứng đúc jambong 3, Bí ngô xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g 1 quả +3g jambong 80g 30g 95g	42-47g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	683	18	32	50	1, Bánh bao nhân thập cẩm Công ty Hải Hà Kotobuki ( 1 Cái)	122	
28/10/2025 1, Thịt lợn xào chua ngọt 2, Đậu phụ + thịt băm sốt cà chua 3, Khoai tây, cà rốt xào 4, Canh cải ngọt nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 6,	63g+ rau củ 70g 80g 30g 95g	42-47g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	702	19	24	57	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	78	
29/10/2025 - Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Tôm chiên 2, Thịt lợn nấu cari 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh bí xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	3 con 20g + củ quả 70g 60g 95g	3 con 60-65g 45-50g 250-300ml 190-200g	549	14	17	69	1, Chuối chín (1 Quả) 2, Bánh pháp	153	
30/10/2025 1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn om ngô ngọt 3, Cải ngọt xào 4, Canh khoai tây, cà rốt nấu xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	58g 15g + ngô 70g 50g 95g	40-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	627	13	23	64	1, Bánh mỳ ruốc Công ty Hữu Nghị ( 1 Cái)	161	
31/10/2025 1, Cơm rang thập cẩm 2, Thịt gà rán KFC 3, Xúc xích HVS rim 4, Canh bắp cải nấu thịt 3, 6,	145g 60g 35g 30g	250-280g 42-47g 32-35g 250-300ml	858	15	42	43	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk (1 Hộp)	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: 07/10/2025

Người lập

  
Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

  
Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

  
Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 8 tháng 10 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
Hà Thị Diệu Châu