

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 11-2025**

(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<br>(Năng lượng bữa<br>trưa)<br>Kcal | Protein<br>(Chất đạm)<br>% | Lipid<br>(Chất béo)<br>% | Gluxit<br>(Chất bột đường)<br>% | QUÀ CHIỀU   | Energy<br>(năng lượng<br>quà chiều)<br>Kcal | GHI CHÚ |
|--|--|---|--|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|---|---|---------|
|  | Sống                                       | Chín  |  |                            |                          |                                 |   |   |         |
| 03/11/2025<br>Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto<br>1, Thịt lợn om ngô<br>2, Trứng đúc thịt<br>3, Su su, cà rốt xào<br>4, Canh bắp cải nấu thịt<br>5, Cơm gạo dẻo                   | 100g<br>1 quả + thịt<br>80g<br>30g<br>100g | 65-70g<br>42-47g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 627  | 18                         | 22                       | 60                              | 1, Bánh chocopie<br>Công ty Orion                             | 160   |         |
| 04/11/2025<br>1, Thịt gà om nấm<br>2, Đậu rim thịt nạc băm<br>3, Cải ngọt xào<br>4, Canh củ quả hầm xương<br>5, Cơm gạo dẻo<br>6,  | 65g<br>80g+ thịt<br>75g<br>50g<br>100g     | 42-47g<br>45-50g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 658  | 20                         | 26                       | 54                              | 1, Sữa chua ăn<br>Công ty Vinamilk                            | 60  |         |
| 05/11/2025<br>- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto<br>1, Cá Basa tẩm bột chiên<br>2, Thịt lợn nấu sốt vang<br>3, Bắp cải, cà rốt xào<br>4, Canh bí xanh nấu xương<br>5, Cơm gạo dẻo | 65g<br>75g<br>75g<br>60g<br>100g           | 42-47g<br>45-50g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 643  | 12                         | 21                       | 67                              | 1, Chuối<br>2, Bánh gạo                                       | 137   |         |
| 06/11/2025<br>1, Sườn, thịt chua ngọt<br>2, Trứng đào bông<br>3, Giá đỗ, cà rốt xào miến<br>4, Canh mồng tơi nấu tôm<br>5, Cơm gạo dẻo<br>6,                                   | 80g<br>1 quả+ hành<br>70g<br>30g<br>100g   | 55-60g<br>42-47g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 698  | 17                         | 27                       | 56                              | 1, Thức uống dinh dưỡng cacao yến mạch<br>Công ty Hà Nội milk | 68  |         |
| 07/11/2025<br>1, Bún chả<br>- Bún<br>- Thịt đậu viên chả<br>- Phồng tôm chiên<br>2, Nước chấm chua ngọt<br>-   | 230g<br>115g<br>8g<br>30g                  | 220-240g<br>65-70g<br>6-7 cái<br>250-300ml          |  |                            |                          | 100                             | 1, Bánh bông lan bơ nho O'live<br>Công ty Bibica              | 114   |         |

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

Thực đơn gửi ngày: 24/10/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 24 tháng 10 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Châu

**THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 11-2025**

(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<br>(Năng lượng bữa<br>trưa)<br>Kcal    | Protein<br>(Chất<br>đạm)<br>%                       | Lipid<br>(Chất<br>béo)<br>% | Gluxit<br>(Chất bột<br>đường)<br>% | QUÀ CHIỀU | Energy<br>(năng lượng<br>quà chiều)<br>Kcal | GHI CHÚ   |    |
|-----------------|--|------|---|---|-----------------------------|------------------------------------|-----------|---|---|----|
|                 | Sống   | Chín |   |   |                             |                                    |           |   |   |    |
| 2<br>10/11/2025 | - Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto<br>1, Thịt lợn sốt cà chua<br>2, Trứng rán hành, cà rốt<br>3, Giá đỗ, cà rốt xào miến<br>4, Canh cải ngọt nấu thịt<br>5, Cơm gạo dẻo |      | 65g<br>1 quả + cà rốt<br>70g<br>30g<br>100g   | 42-47g<br>42-47g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 674                         | 19                                 | 27        | 54  | 1, Bánh cuộn kem<br>Công ty Hải Hà Kotobuki                   | 86 |
| 3<br>11/11/2025 | 1, Tôm nõn rim thịt<br>2, Đậu rán sốt cà chua thịt băm<br>3, Bắp cải, cà rốt xào<br>4, Canh bí đỏ hầm xương<br>5, Cơm gạo dẻo<br>6,                                  |      | 65g<br>80g+ thịt<br>75g<br>50g<br>100g        | 40-45g<br>50-55g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 657                         | 18                                 | 26        | 56  | 1, Sữa tiệt trùng có đường<br>Công ty Hà Nội milk             | 78 |
| 4<br>12/11/2025 | - Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto<br>1, Thịt gà rim mặn ngọt<br>2, Trứng đúc nấm thịt<br>3, Cải ngọt xào<br>4, Canh chua nấu thịt thả giá<br>5, Cơm gạo dẻo            |      | 65g<br>1 quả + nấm thịt<br>75g<br>30g<br>100g | 40-45g<br>42-47g<br>50-55g<br>200-250ml<br>200-220g | 634                         | 20                                 | 22        | 58  | 1, Dưa hấu<br>2, Bánh kem xốp                                 | 55 |
| 5<br>13/11/2025 | 1, Cá rô phi tẩm vùng chiên<br>2, Thịt lợn om ngô ngọt<br>3, Bí xanh xào<br>4, Canh mồng tơi nấu tôm<br>5, Cơm gạo dẻo<br>6,   |      | 60g<br>75g<br>85g<br>30g<br>100g              | 40-45g<br>45-50g<br>55-60g<br>200-250ml<br>200-220g | 636                         | 17                                 | 21        | 62  | 1, Sữa chua ăn<br>Công ty Vinamilk                            | 60 |
| 6<br>14/11/2025 | 1, Cơm rang thập cẩm<br>2, Thịt gà luộc sốt mắm<br>3, Khoai tây chiên<br>4, Canh chua nấu thịt thả giá<br>-<br>-   |      | 145g<br>65g<br>100g<br>30g                    | 250-280g<br>35-40g<br>30-35g<br>210-250ml           | 779                         | 15                                 | 29        | 56  | 1, Thức uống dinh dưỡng cacao yến mạch<br>Công ty Hà Nội milk | 68 |

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

Thực đơn gửi ngày: 24/10/2025

Người lập

  
Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

  
Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

  
Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 24 tháng 10 năm 2025

Đại diện nhà trường





PHÓ HIỆU TRƯỞNG

*Hà Chi Diệu Chiếu*



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

## THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 11-2025

(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<br>(Năng lượng bữa<br>trưa)<br>Kcal             | Protein<br>(Chất<br>đạm)<br>% | Lipid<br>(Chất<br>béo)<br>% | Gluxit<br>(Chất bột<br>đường)<br>% | QUÀ CHIỀU | Energy<br>(năng lượng<br>quà chiều)<br>Kcal                   | GHI CHÚ |  |
|-----------------|--|--|--|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------|---|---------|--|
|                 | Sống   | Chín   |  |                               |                             |                                    |           |   |         |  |
| 2<br>24/11/2025 | Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto<br>1, Cà rô phi tâm bột chiên<br>2, Thịt gà om ngô ngọt<br>3, Bắp cải, cà rốt xào<br>4, Canh bí xanh nấu xương<br>5, Cơm gạo dẻo | 60g<br>25g+ ngô<br>75g<br>60g<br>95g               | 40-45g<br>50-55g<br>50-55g<br>250-300ml<br>190-200g    | 624                           | 17                          | 21                                 | 62        | 1, Thức uống dinh dưỡng cacao yến mạch<br>Công ty Hà Nội milk | 68      |  |
| 3<br>25/11/2025 | 1, Thịt lợn kho trứng<br>2, Đậu sốt cà chua thịt băm<br>3, Giá đỗ, cà rốt xào miến<br>4, Canh cải nấu thịt<br>5, Cơm gạo dẻo                                   | 50g+ trứng 1 quả<br>80g+ thịt<br>65g<br>30g<br>95g | 35+ trứng<br>50-55g<br>50-55g<br>250-300ml<br>190-200g | 717                           | 21                          | 29                                 | 50        | 1, Dưa hấu ( 100g)<br>2, Bánh pháp                            | 74      |  |
| 4<br>26/11/2025 | Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto<br>1, Tôm nõn viên thịt rau củ<br>2, Thịt lợn hầm khoai tây<br>3, Cải ngọt xào<br>4, Canh bắp cải nấu thịt<br>5, Cơm gạo dẻo     | 60g<br>25g+ rau<br>80g<br>30g<br>95g               | 42-47g<br>55-60g<br>50-55g<br>250-300ml<br>190-200g    | 723                           | 14                          | 33                                 | 53        | 1, Sữa tiết trùng có đường<br>Công ty Hà Nội milk             | 78      |  |
| 5<br>27/11/2025 | 1, Thịt gà om nấm<br>2, Trứng đúc thịt cà rốt<br>3, Su su, cà rốt xào<br>4, Canh mồng tơi nấu tôm<br>5, Cơm gạo dẻo  | 65g<br>Trứng, thịt, cà rốt<br>85g<br>30g<br>95g    | 40-45g<br>45-50g<br>50-55g<br>250-300ml<br>190-200g    | 580                           | 21                          | 23                                 | 56        | 1, Bánh bao nhân thịt<br>Công ty Hải Hà Kotobuki              | 122     |  |
| 6<br>28/11/2025 | 1, Mỳ tôm xào thịt lợn rau cải<br>- Mỳ tôm<br>- Thịt lợn xào rau cải<br>2, Xúc xích HVS chiên<br>3, Canh đậu thịt nấu cà chua<br>6,                            | 70g<br>40g+ rau<br>50g<br>30g                      | 250-300g<br>45-50g<br>250-300ml                        | 692                           | 15                          | 55                                 | 30        | 1, Sữa chua ăn<br>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: 01/11/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 03 tháng 11 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy