



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

TUẦN 01

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 12-2025

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; 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 01/12/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn om nước cốt dừa 2, Trứng rán hành cà rốt 3, Rau xào ngũ sắc 4, Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	65g Trứng, cà rốt 80g 50g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 200-250ml 200-220g	677	17	30	53	1, Bánh bông lan bơ nho O'live Công ty Bibica	114	
3 02/12/2025	1, Thịt gà om ngô 2, Thịt lợn băm sốt mắm hành 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh cải ngọt nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 6,	30g+ ngô 50g 80g 30g 100g	45-50g 35-40g 50-55g 200-250ml 200-220g	601	18	20	62	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
4 03/12/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Cá Basa tẩm bột chiên 2, Thịt bò, thịt lợn nấu cari 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g 25g+ rau củ 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 200-250ml 200-220g	617	14	23	63	1, Chuối 2, Bánh gạo	137	
5 04/12/2025	1, Sườn, thịt chua ngọt 2, Đậu phụ tẩm hành 3, Cải ngọt xào 4, Canh củ quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	80g 80g 80g 50g 100g	55-60g 50-55g 50-55g 200-250ml 200-220g	687	15	31	54	1, Belgi - Bánh trứng sữa mềm Công ty Tràng An	105	
6 05/12/2025	1, Cơm rang thập cẩm 2, Thịt gà lặc phở mai 3, Phồng tôm chiên 4, Canh bắp cải nấu thịt - -	145g 70g 8g 30g	250-280g 45-50g 6-7 cái 210-250ml	799	17	35	48	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: 27/11/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 27 tháng 11 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 12-2025

(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; 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 08/12/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Tôm, thịt viên rau củ chiên 2, Giò thịt nạc HVS sốt mắm 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	55g 30g 80g 30g 100g	40-45g 28-30g 50-55g 200-250ml 200-220g	693	13	36	51	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
3 09/12/2025	1, Thịt lợn om nấm 2, Trứng chưng mỡ hành 3, Cải ngọt xào 4, Canh củ quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	65g Trứng, hành 80g 50g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 200-250ml 200-220g	670	17	28	55	1, Bánh quy socola Oreo vị vani Công ty Kinh Đô	135	
4 10/12/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà rang gừng 2, Đậu sốt cà chua thịt băm 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	65g 80g+ thịt 85g 30g 100g	40-45g 50-55g 50-55g 200-250ml 200-220g	662	20	26	54	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
5 11/12/2025	1, Cá rô phi tẩm vừng chiên 2, Thịt lợn om ngô ngọt 3, Rau xào ngũ sắc 4, Canh bí đỏ hầm xương 5, Cơm gạo dẻo 6,	60g 25g+ ngô 85g 50g 100g	40-45g 45-50g 55-60g 200-250ml 200-220g	692	17	23	60	1, Dưa hấu 2, Bánh kem xốp	55	
6 12/12/2025	1, Mỳ tôm xào thịt lợn rau cải - Mỳ tôm - Thịt lợn xào rau cải 2, Xúc xích HVS rim 3, Canh cà chua nấu thịt đậu -	70g 40g+ rau 50g 30g	250-300g 45-50g 200-250ml	701	15	53	32	1, Bánh mỳ - Potato Công ty Hải Hà Kotobuki	77	

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

Thực đơn gửi ngày: 27/11/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày: 27 tháng 11 năm 2025

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG
TIỂU HỌC
ĐOÀN KHUÊ

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 12-2025

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; 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 15/12/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn nấu cari 2, Chả thịt nạc HVS sốt magi 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	35g+ rau 35g 75g 60g 100g	55-60g 33-35g 50-55g 250-300ml 200-220g	648	14	30	56	1, SỮA CHUA UỐNG UỆT UÔNG SỮ SỮ Công ty Vinamilk	67	
3 16/12/2025	1, Thịt gà om nấm 2, Trứng rán jambong 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g Trứng, jambong 85g 30g 95g	43-48g 45-50g 50-55g 250-300ml 190-200g	624	20	25	55	1, Chuối 2, Bánh gạo	137	
4 17/12/2025	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Sườn, thịt chua ngọt 2, Đậu phụ tẩm hành 3, Cải ngọt xào 4, Canh củ quả hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	80g 80g 80g 50g 100g	55-60g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-220g	687	15	31	54	1, SỮA CHUA ĂN Công ty Vinamilk	60	
5 18/12/2025	1, Cá rô phi tẩm bột chiên 2, Thịt gà om ngô ngọt 3, Rau xào ngũ sắc 4, Canh bí đỏ, đậu xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	65g 25+ ngô 80g 50g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 250-300ml 200-220g	693	17	23	60	1, SỮA TIẾT TRÙNG CÓ ĐƯỜNG Công ty Hà Nội milk	78	
6 19/12/2025	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, Bánh mì tươi bơ ruốc 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: 27/11/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 28 tháng 10 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Châu



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 12-2025

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; 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 22/12/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Cá rô phi tẩm bột chiên 2, Thịt gà om củ quả 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	60g 25g+ rau củ 75g 60g 100g	40-45g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-220g	594	18	22	60	1, Bánh bông lan bơ nho O'live Công ty Bibica	114	
3 23/12/2025	1, Thịt lợn hầm hạt sen 2, Trứng rán ngũ sắc 3, Giá đỗ, cà rốt xào miến 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g Trứng, rau củ 65g 30g 100g	40-45g 45-50g 50-55g 250-300ml 200-220g	658	20	24	56	1, Dưa hấu 2, Bánh kem xốp	55	
4 24/12/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Tôm nõn viên thịt rau củ 2, Giò nạc HVS rim mắm 3, Cải ngọt xào 4, Canh khoai tây, cà rốt hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	55g 30g 80g 50g 100g	40-45g 28-30g 50-55g 250-300ml 200-220g	740	13	34	53	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
5 25/12/2025	1, Thịt gà rim gừng 2, Đậu sốt cà chua thịt băm 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	65g 80g+ thịt 85g 30g 100g	40-45g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-220g	609	22	20	58	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
6 26/12/2025	1, Cơm rang thập cẩm 2, Xúc xích HVS sốt chua ngọt 3, Phồng tôm chiên 4, Canh cải ngọt nấu thịt	145g 50g 8g 30g	250-280g 45-50g 6-7 cái 210-250ml	878	10	45	45	1, Belgi - Bánh trứng sữa mềm Công ty Tràng An	105	

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

Thực đơn gửi ngày: 27/11/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 27 tháng 11 năm 2025



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Chi Diệu Thùy

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 12-2025

(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; số 4280/QĐ-BGDĐT ban hành năm 2022)

THỨ/NGÀY	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		Energy (Năng lượng bữa trưa)	Protein (Chất đạm) %	Lipid (Chất béo) %	Gluxit (Chất bột đường)	QUÀ CHIỀU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 29/12/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn sốt cà chua 2, Đậu phụ rim thịt 3, Rau xào thập cẩm 4, Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	63g 80g+ thịt 80g 50g 100g	45-50g 55-60g 50-55g 200-250ml 200-220g	675	18	29	53	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
3 30/12/2025	1, Thịt gà om nấm 2, Trứng chưng thịt 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh cải ngọt nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo 6,	65g Trứng, thịt 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 200-250ml 200-220g	621	20	25	55	1, Bánh mỳ - Potato Công ty Hải Hà Kotobuki	77	
4 31/12/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Cá Basa tẩm bột chiên 2, Thịt lợn om củ quả 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g 25g+ rau củ 80g 30g 100g	40-45g 50-55g 50-55g 200-250ml 200-220g	581	14	23	63	1, Chuối 2, Bánh gạo	137	
5 01/01/2026										
6 02/01/2026	1, Mỳ Spaghetti sốt thịt băm - Mỳ Spaghetti - Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ 3, Khoai tây chiên	70g 50g+ rau củ 70g	190-220g 250-300g 30-35g	574	15	22	63	1, Sữa tiết trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	Nghe lễ chuyến sang 10/11/2026

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

Thực đơn gửi ngày: 27/11/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 28 tháng 11 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Chi