

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 02-2026

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 09/02/2026 - Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Cá basa tẩm bột chiên xù 2. Thịt lợn om củ cải 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 25g+ củ cải 75g 50g 100g	42-47g 40-45g 55-60g 210-250ml 200-220g	634	14	22	64	1, Sữa tiết trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
3 10/02/2026 1. Thịt gà sốt BBQ 2. Trứng rán jambong 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	65g Trứng, jambong 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-220g	636	20	24	56	1, Bánh ChocoPie Công ty Orion	159	
4 11/02/2026 - Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Đậu phụ rim thịt 3. Rau xào thập cẩm 4. Canh khoai tây, cà rốt hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 80g+ thịt 75g 50g 100g	42-47g 55-60g 55-60g 210-250g 200-220g	693	18	25	57	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
5 12/02/2026 1. Thịt gà chiên ngũ vị 2. Trứng chung thịt 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	65g Trứng, thịt 80g 30g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 210-250ml 200-220g	699	19	30	51	1, Bánh cuộn kem Công ty Hải Hà Kotobuki	86	
6 13/02/2026 1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích HVS sốt BBQ 3. Phồng tôm chiên 4. Canh dưa chua nấu xương	180g 50g 8g 35g	250-300g 45-50g 6-7 cái 210-250ml	826	12	33	55	1, Sữa chua uống tiết trùng 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: 26/01/2026

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội ngày 27 tháng 1 năm 2026

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Nguyễn Quỳnh Nhung

Hoàng Văn Thông



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Châu

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 02-2026

(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 23/02/2026	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt luộc sốt magi 2. Trứng rán ngũ sắc 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	65g Trứng, hành 75g 50g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 200-250ml 200-210g	650	18	24	58	1, Dưa hấu 2. Bánh gạo	59	
3 24/02/2026	1. Cá rô file chiên xù 2. Thịt gà om ngô 3. Su hào, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	60g 30g+ ngô 80g 30g 100g	40-45g 40-45g 50-55g 210-250ml 200-220g	691	18	21	61	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	78	
4 25/02/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn sốt cà chua 2. Chả lụa HVS sốt mắm 3. Rau xào ngũ sắc 4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	50g 35g 75g 50g 100g	35-40g 33-35g 55-60g 210-250ml 200-220g	605	17	25	58	1, Sữa chua uống tiệt trùng Công ty Vinamilk	60	
5 26/02/2026	1. Thịt gà sốt BBQ 2. Đậu phụ rim thịt 3. Giá đỗ, cà rốt xào miến 4. Canh dưa chua nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	65g 80g+ thịt 65g 35g 100g	42-47g 55-60g 50-55g 210-250ml 200-220g	667	21	23	56	1, Bánh bao thập cẩm Công ty Hải Hà Kotobuki	122	
6 27/02/2026	1. Mỳ Spaghetti sốt thịt băm - Mỳ Spaghetti - Thịt bò, thịt lợn sốt rau củ 2. Xúc xích HVS sốt chua ngọt	70g 30g+ rau củ 40g	190-220g 250-300g 38-40g	584	15	28	57	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: 26/01/2026

Người lập

Đinh Thị Lan Anh

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày... tháng... năm 2026

Đại diện nhà trường

TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN KHUÊ

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mã Thị Diệu Thùy

