

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 03/2026

(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							
02/03/2026	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt gà rán xá xiu 2. Thịt lợn xào ngũ sắc 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	65g 30g+ rau củ 65g 30g 100g	40-45g 40-45g 50-55g 210-250ml 200-220g	683	20	24	56	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	77	
03/03/2026	3 1. Thịt lợn sốt chua ngọt 2. Trứng đúc thịt cà rốt 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm gạo dẻo 6.	60g Trứng, thịt, cà rốt 75g 50g 100g	42-47g 45-50g 50-55g 210-250ml 200-220g	665	18	24	58	1, Bánh cuộn kem Công ty Hải Hà Kotobuki	86	
04/03/2026	4 - Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Cá rô file chiên xù 2. Thịt gà nấu cari 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 30g+ rau củ 75g 60g 100g	40-45g 45-50g 50-55g 210-250ml 200-220g	670	18	21	61	1. Chuối chín 2. Bánh gạo	138	
05/03/2026	5 1. Thịt lợn om nấm 2. Đậu rán sốt cà chua thịt băm 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo 6.	60g 80g+ thịt 85g 30g 100g	42-47g 55-60g 50-55g 210-250ml 200-220g	588	15	25	60	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
06/03/2026	6 1. Mỳ tôm xào thịt lợn rau cải - Mỳ tôm - Thịt lợn xào rau cải 2. Chả cốm HVS 3. Canh chua nấu thịt -	60g 40g+ rau 40g 30g	250-300g 37-40g 200-250ml	546	16	47	37	1, Bánh mì chà 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: 23/02/2026

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội, ngày 23 tháng 2 năm 2026

Đại diện nhà trường

Đinh Thị Lan Anh

Nguyễn Quỳnh Nhung

Hoàng Văn Thông

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
HÀ CHỊ DIÊU CHIU

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 03/2026

(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 CHIÈU	Energy (năng lượng quà chiều) Kcal	GHI CHÚ
		Sống	Chín							
2 09/03/2026	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	77	
3 10/03/2026	1. Thịt gà sốt chua ngọt 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	660	19	24	57	1, Bánh ChocoPie Công ty Orion	159	
4 11/03/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn tẩm magi 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 210-250ml 200-220g	674	19	25	56	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk	60	
5 12/03/2026	1. Thịt gà lặc pho mai 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	701	19	30	51	1, Bánh cắt cam sô Công ty Hải Hà Kotobuki	65	
6 13/03/2026	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 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: 23/02/2026

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội, ngày 23 tháng 2 năm 2026

Dinh Thị Lan Anh

Nguyễn Quỳnh Nhung

Hoàng Văn Thông



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Thùy



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 03/2026

(Thực đơn được xây dựng 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 16/03/2026	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn rim hành 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	652	18	24	58	1, Dưa hấu 2. Bánh gạo	59	
3 17/03/2026	1. Thịt gà sốt chua ngọt 2. Đậu phụ rim thịt 3. Khoai tây xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo -	65g 80g+ thịt 65g 30g 100g	42-47g 55-60g 50-55g 210-250ml 200-220g	727	19	23	58	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	77	
4 18/03/2026	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn kho tàu 2. Chả lụa HVS 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ, đậu xanh hầm xương 5. Cơm gạo dẻo	60g 35g 75g 50g 100g	37-42g 33-35g 55-60g 210-250ml 200-220g	614	16	27	57	1, Sữa chua uống tiệt trùng Su Công ty Vinamilk	60	
5 19/03/2026	1. Cá rô file chiên xù 2. Thịt gà om ngô 3. Cải thảo, cà rốt xào 4. Canh bí xanh nấu xương 5. Cơm gạo dẻo -	60g 30g+ ngô 75g 60g 100g	40-45g 40-45g 50-55g 210-250ml 200-220g	672	18	21	61	1, Bánh bao thập cẩm Công ty Hải Hà Kotobuki	122	
6 20/03/2026	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: 23/02/2026

Người lập

Chuyên viên dinh dưỡng

Bếp Trưởng

Hà Nội, ngày 24 tháng 2 năm 2026

Đinh Thị Lan Anh

Nguyễn Quỳnh Nhung

Hoàng Văn Thông



THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH ĐOÀN KHUÊ THÁNG 03/2026

(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)

THỜI GIAN	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 23/03/2026	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn tâm magi 2. Đậu phụ sốt cà chua thịt 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh chua nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo	60g 80g + thịt 80g 35g 100g	42-47g 60-65g 55-60g 210-250ml 200-210g	652	19	27	54	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk	77	
3 24/03/2026	1. Thịt gà sốt BBQ 2. Tôm nõn rim ngũ sắc 3. Giá đỗ, cà rốt xào miến 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm gạo dẻo -	65g 30g+ rau củ 65g 30g 100g	42-47g 45-50g 55-60g 200-250ml 200-210g	599	20	14	66	1, Bánh quy socola Oreo vị vani Công ty Kinh Đô	137	
4 25/03/2026	- Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1. Thịt lợn sốt tiêu 2. Trứng đảo 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	636	19	25	56	1, Chuối 2, Bánh gạo	138	
5 26/03/2026	1. Sườn, thịt sốt chua ngọt 2. Đậu tâm 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	693	15	29	56	1, Sữa chua uống tiệt trùng Su Công ty Vinamilk	60	
6 27/03/2026	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	880	10	42	48	1, Bánh mỳ 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: 23/02/2026

Người lập

Đinh Thị Lan Anh

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp Trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày 24 tháng 2 năm 2026

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mà Chi Diệu Thùy