

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN KHUÊ THÁNG 09 NĂM 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 ban hành ngày 10/08/2022)



THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
	Sống	Chín		
2 01/09/2025				
3 02/09/2025				
4 03/09/2025				
5 04/09/2025				
6 05/09/2025	1, Cơm rang thập cẩm 2, Đùi gà chiên 3, Khoai tây chiên 4, Canh chua nấu thịt	155g 1 cái 120g 30g + 3g thịt	250-280g 1 cái 45-50g 250-300ml	1, Thức uống dinh dưỡng cacao yến mạch Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo các món ăn khi kết hợp không có lợi cho sức khỏe: trứng và sữa, bún và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 28/08/2025

Người lập

Trần Thị Thu
Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung
Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

Hoàng Văn Thông
Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Mã Chi Diệu Thùy
Mã Chi Diệu Thùy



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

Tuần 02

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN KHUÊ THÁNG 09 NĂM 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 ban hành ngày 10/08/2022)

	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2 08/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt lợn kho tàu 2, Thịt gà xào ngô nầm 3, Giá đỗ xào miến cà rốt 4, Canh bầu nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	60g 25g + Ngô, nầm 65g 60g + 3g thịt 95g	40-45g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk (1 Hộp)	
3 09/09/2025	1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn sốt cà chua 3, Rau muống xào 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	55g 35g+ cà chua 70g Me (sấu, tai chua) 95g	35-40g 25-30g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Bánh Chocopie Công ty Orion (1 Cái)	
4 10/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà rang gừng 2, Trứng đúc hành cà rốt 3, Su su, cà rốt xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	65g 0,8 quả+ hành lá 80g 30g + thịt 95g	42-47g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Chuối chín (1 quả) 2, Bánh gạo (1 cái)	
5 11/09/2025	1, Thịt bò, thịt lợn nấu sốt vang 2, Đậu rán sốt cà chua 3, Bí xanh xào 4, Canh chua nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	55g+25g rau 70g 90g 30g + 3g thịt 95g	60-65g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Thức uống dinh dưỡng cacao yến mạch Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	
6 12/09/2025	1, Bún chả - Bún - Thịt lợn làm chả 2, Nước chấm chua ngọt	230g 90g 30g	220-240g 56-61g 250-300ml	1, Staff bánh mì chà bông Công ty Hữu Nghị (1 Cái)	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo các món ăn khi kết hợp không có lợi cho sức khỏe: trứng và sữa, bún và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 28/08/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Hà Thị Diệu Châu

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN KHUÊ THÁNG 09 NĂM 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 ban hành ngày 10/08/2022)

	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2 15/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà lác phở mai 2, Thịt bò nhập khẩu nấu sốt vang 3, Rau muống xào 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	65g 23g + rau củ 70g Me (sấu, tai chua) 95g	42-47g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Sữa tươi Công ty Vinamilk (1 Hộp)	
3 16/09/2025	1, Sườn, thịt sốt chua ngọt 2, Đậu tằm hành 3, Khoai tây xào 4, Canh cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	80g 70g 80g 30g + 3g thịt 95g	55-60g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Sữa chua ăn Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	
4 17/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Chả cá Sông Đốc viên sốt mắm 2, Thịt lợn om ngô 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	45g 25g + ngô bắp 65g 30g + tôm 95g	43-45g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Dưa hấu 2, Bánh kem xốp	
5 18/09/2025	1, Thịt lợn kho tàu 2, Trứng kho 3, Cải ngọt xào 4, Canh bí xanh nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	60g 1 quả 70g 60g + 12g xương 95g	40-45g 1 quả 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Bánh mỳ ruốc Công ty Hữu Nghị (1 Cái)	
6 19/09/2025	1, Cơm rang thập cẩm 2, Thịt lợn tẩm bột chiên xù 3, Canh chua nấu thịt thả giá	145g 70g 30g + 3g thịt	250-280g 50-55g 250-300ml	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 28/08/2025

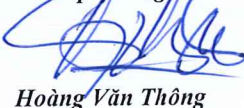
Người lập


Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng


Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng


Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG


Hà Thị Diệu Thùy



THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN KHUÊ THÁNG 09 NĂM 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 ban hành ngày 10/08/2022)

THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
	Sống	Chín		
2 22/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Cá rô phi tẩm bột chiên xù 2, Thịt lợn xào ngô nấm 3, Cải ngọt xào tỏi 4, Canh bí nấu xương 5, Cơm gạo dẻo	55g 23g + Ngô, nấm 70g 60g + 12g xương 95g	35-40g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Bánh Chocopie Công ty Orion (1 Cái)
3 23/09/2025	1, Thịt gà chiên mật ong 2, Thịt lợn sốt chua ngọt 3, Rau muống xào 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	65g 30g + rau củ 70g Me (sấu, tai chua) 95g	42-47g 20-25g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)
4 24/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt bò, thịt lợn nấu sốt vang 2, Trứng đúc thịt 3, Giá đỗ, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi, mướp nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	55g+ Rau củ 0,8 quả + 3g thịt 65g 30g + tôm 95g	60-65g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Chuối chín (1 Quả) 2, Bánh gạo (1 Cái)
5 25/09/2025	1, Thịt lợn rim mắm hành 2, Đậu sốt tứ xuyên 3, Khoai tây xào 4, Canh cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	60g 70g + 3g thịt 80g 30+ thịt 95g	40-45g 50-55g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Sữa chua ăn Công ty Vinamilk (1 Hộp)
6 26/09/2025	1, Bún chả - Bún - Thịt viên chả 2, Nước chấm chua ngọt	230g 90g 30g	220-240g 56-61g 250-300ml	1, Bánh mỳ ruốc Công ty Hữu Nghị (1 Cái)

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 28/08/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hà Thị Diệu Thùy

THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC ĐOÀN KHUÊ THÁNG 09 NĂM 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 ban hành ngày 10/08/2022)



	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
29/09/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Thịt gà rim mắm gừng 2, Trứng đúc thịt băm 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	65g 0,8 quả + 3g thịt 70g 30g + tôm 95g	42-47g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1. Bánh mỳ Potato Công ty Hải Hà Kotobuki (1 Cái)	
30/09/2025	1, Thịt lợn kho tàu 2, Đậu rán sốt cà chua 3, Bí đỏ xào tỏi 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	60g 70g 80g 30g + 3g thịt 95g	40-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Sữa tiệt trùng có đường Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	
01/10/2025	Thực đơn dinh dưỡng Ajinomoto 1, Gà chiên mật ong 2, Tôm nõn xào thập cẩm 3, Rau muống xào 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	65g 25g + củ quả 70g Me (sấu, tai chua) 95g	42-47g 40-45g 45-50g 250-300ml 190-200g	1. Chuối chín (1 Quả) 2, Bánh kem xốp (1 cái)	
02/10/2025	1, Chả cá sông Đốc viên sốt chua ngọt 2, Thịt lợn, thịt bò nhập khẩu nấu cari 3, Cải ngọt xào 4, Canh bí xanh hầm xương 5, Cơm gạo dẻo	45g 25g + củ quả 70g 60g + 12g xương 95g	43-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 190-200g	1, Bánh mỳ ruốc Công ty Hữu Nghị (1 Cái)	
03/10/2025	1, Cơm rang thập cẩm 2, Thịt gà lác phô mai 3, Canh bắp cải nấu thịt	145g 75g 30g + 3g thịt	250-280g 48-53g 250-300ml	1, Sữa chua ăn Công ty Hà Nội milk (1 Hộp)	

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo không nên kết hợp món ăn không có lợi cho sức khỏe: cá và sữa, trứng và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 28/08/2025

Người lập

Trần Thị Thu

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Quỳnh Nhung

Bếp trưởng

Hoàng Văn Thông

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2025

Đại diện nhà trường

