



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

TUẦN 21

THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRƯ TIÊU HỌC SINH TRƯỜNG TI GIA THƯỢNG 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 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHÌEU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 02/02/2026	1. Thịt bò hầm khoai tây, cà rốt 2. Ruốc thịt gà 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+40g 35g 85g 30g+2g 120g	55-60g 20-25g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 03/02/2026	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Đậu mơ sốt Tứ Xuyên 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 65g+5g 85g 30g+2g 120g	50-55g 50-55g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato ruốc	
4 04/02/2026	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Muối vừng 3. Khoai tây xào cà rốt 4. Chuối tiêu 5. Canh cải cúc nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	45g+4g 18g 65g 1g 30g+2g 120g	55-60g 16-18g 50-55g 90-100g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 05/02/2026	1. Thịt gà rang mắm 2. Trứng chưng hành 3. Cải bắp, cà rốt xào 4. Canh củ quả nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 1g 85g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 06/02/2026	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích chiên 3. Dưa hấu 4. Canh thịt nấu chua (thả gà)	130g+25g+40g 1 cái 70g 2g+10g+12g	250-300g 45-50g 60-65g 250-300ml	Sữa chua Vinamilk	

* Ghi chú: Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.



GIÁM ĐỐC
Bùi Quang Hoàn



Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thị Liên Hoa