



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

**THỰC ĐƠN ĂN BÀN TRỮ HỌC SINH TRƯỜNG TH GIA THƯỢNG THÁNG 02-2026**

**TUẦN 22**

(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)

TRỨ	THỰC ĐƠN	Dịnh lượng TP (gam)		QUÀ CHIÊU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 09/02/2026	1. Cá rô chiên giòn 2. Chả nạc rim tiêu 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 30g 85g 30g+2g 120g	50-55g 28-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
3 10/02/2026	1. Thịt gà om nấm 2. Trứng đào bông 3. Khoai tây, cà rốt xào 4. Canh cải cúc nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 1q 65g 30g+2g 120g	55-60g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh mì tươi	
4 11/02/2026	1. Thịt lợn rang mỡ 2. Xúc xích xào thập cẩm 3. Dưa hấu 4. Canh cải thảo nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	80g 20g+30g 80g 30g+2g 120g	50-55g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 12/02/2026	1. Chả cốm chiên chấm tương cà 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Cải ngọt xào tỏi 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	65g 70g+5g+12g 90g 30g+2g 120g	50-55g 55-60g 42-45g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
6 13/02/2026	1. Mì ý sốt thịt băm - Thịt bò - Thịt lợn - Củ quả - Mì ý 2. Dưa hấu	10g 20g 85g 80g 70g	300g-400g 60-65g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	

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



Đại diện công ty

PHÓ GIÁM ĐỐC  
*Nguyễn Thị Vân*



Đại diện nhà trường

*Nguyễn Thị Vân*