



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Nhập Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH NGỌC LÂM 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)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU	GHI CHÚ
		Sống	Chín		
2 09/02/2026	1. Cá rô file chiên giòn 2. Trứng chung hành 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	63g 1q 90g 30g+2g 120g	45-50g 45-50g 50-55g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
3 10/02/2026	1. Thịt gà rang gừng 2. Đậu sốt cà chua 3. Bắp cải xào cà rốt 4. Canh củ quả hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	90g 70g+15g 90g 30g+10g 120g	55-60g 60-65g 50-55g 250-300ml 200-250g	Bánh gato ruốc	
4 11/02/2026	1. Thịt lợn kho trứng cút 2. Xúc xích xào rau củ 3. Dưa hấu 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	50g+4q 20g+35g 80g 30g+2g 120g	55-60g 40-45g 70-75g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk	
5 12/02/2026	1. Thịt bò nấu sốt vang 2. Ruốc thịt gà 3. Giá đỗ, cà rốt xào 4. Canh bắp cải nấu thịt băm 5. Cơm dẻo thơm	50g+40q 35g 65g 30g+2g 120g	60-65g 15-20g 40-45g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
6 13/02/2026	1. Chả cốm chiên chấm sốt 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh khoai tây, cà rốt hầm xương 5. Cơm dẻo thơm	65g+15g 70g+5g+10g 90g 30g+10g 120g	50-55g 60-65g 45-50g 250-300ml 200-250g	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.



Đại diện công ty

PHÓ GIÁM ĐỐC

Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Bích Huyền