



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ấn Hoa Sữa

TUẦN 22

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH THANH AM THÁNG 02-2025

(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 2007 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	THỰC ĐƠN	Định lượng TP (gam)		QUẢ CHIỀU	Ghi chú
		Sống	Chín		
2 09/02/2026	1. Thịt gà rang sả 2. Trứng đào bông 3. Su su, cà rốt xào 4. Canh cải ngọt nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	90g 1q 90g 30g+2g 105g	60-65g 40-45g 50-55g 250-300ml 200-220g	Sữa chua Vinamilk	
3 10/02/2026	1. Chả cốm chiên chấm sốt 2. Đậu thịt sốt cà chua 3. Cải ngọt xào 4. Canh bí đỏ nấu thịt 5. Cơm dẻo thơm	65g 70g+5g+12g 90g 30g+2g 105g	40-45g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-220g	Bánh mì tươi Hải Châu	
4 11/02/2026	1. Thịt lợn kho tàu 2. Muối vừng 3. Dưa hấu 4. Thịt băm xào khoai tây 5. Canh cải cúc nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	80g 18g 80g 65g+5g 30g+2g 105g	50-55g 16-18g 70-75g 50-55g 250-300ml 200-220g	Sữa tươi tiệt trùng Vinamilk	
5 12/02/2026	1. Cá rô file tẩm bột chiên 2. Thịt gà xào rau củ 3. Bắp cải, cà rốt xào 4. Canh cải xanh nấu thịt 6. Cơm dẻo thơm	63g 20g+35g 90g 30g+2g 105g	45-50g 45-50g 50-55g 250-300ml 200-220g	Sữa Hà Nội milk	
6 13/02/2026	1. Mỳ ý sốt thịt băm - Thịt lợn - Thịt bò - Củ quả - Mỳ ý 2. Dưa hấu	10g 15g 80g 75g 70g	300-350g 60-65g	Bánh mì tươi socola	

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



PHÓ GIÁM ĐỐC
Nguyễn Thị Vân



Đại diện nhà trường

PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Hoàng Thị Quỳnh Nga