Công ty CP Dịch vụ Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - Căn L4.04 (TT2), TTTM Hano Vid - 430 Cầu Am, P. Hà Đông, Tp. Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC CHU VĂN AN - THÁNG 11/2025

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) (1)	Tỷ lệ % (2)			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (24/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt sốt chua ngọt 3. Pizza trứng thịt 4. Bắp cải xào 5. Canh xương củ quả	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Xương cục Trứng gà Bắp cải, cà rốt Bí đỏ, đu đủ Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 59 10 10 63 85 25 15 10	200-220 45-50 35-40 45-50 200-250	765.40	17.60	27.36	55.04	1.Bánh mì Olive 30gr
Thứ 3 (25/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán lắc phô mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Khoai tây xào 5. Canh bắp cải thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Khoai tây Bắp cải, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 105 35 15 85 30 15 15	200-220 40-45 30-35 40-45 200-250	782.62	30.83	29.46	39.71	1.Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 4 (26/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Thịt bằm rang hành sả 4. Bí đỏ xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Bí đỏ Cà chua, dứa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	110 60 10 55 85 35 20 15	200-220 30-35 35-40 45-50 200-250	769.34	16.09	32.94	50.97	1.Bánh Staff HN 40 gr
Thứ 5 (27/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm đùi gà 3. Trứng tráng hành mùi 4. Giá đỗ, cà rốt xào miến 5. Canh củ quả thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc, thịt sấn Xương cục Nấm đùi gà Trứng gà Giá đỗ, cà rốt Bí đỏ, khoai tây Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 63 10 10 63 65 35 15 15	200-220 40-45 30-35 45-50 200-250	728.55	19.30	30.21	50.49	1.Sữa Mộc Châu kidz 110ml
Thứ 6 (28/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, giò nạc kho tàu 3. Đậu rim mắm hành 4. Khoai tây xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Giò nạc Đậu phụ Khoai tây Mùng tơi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	110 35 10 30 80 85 25 15 15	200-220 45-50 35-40 45-50 200-250	745.80	18.45	30.59	50.96	1. Chuối tiêu
Thứ 7 (29/11)	1. Mỳ Ý sốt Spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn - Xúc xích - Khoai tây chiên - Nước sốt rau củ quả	Mỳ Spaghetti Thịt bò Thịt nạc Mỡ khổ Xúc xích Khoai tây, cà rốt Cà chua Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	50 10 25 5 50 85 30 20 15	100-110 25-30 30-35 40-45 25-30	743.98	16.40	49.25	34.35	1. Sữa/Bánh

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.
- (1) Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) (2) của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 21/11/2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG TIỂU HỌC CHU VĂN AN

HIỆU TRƯỞNG

Trần Thị Loan

Scanned with CamScanner