



CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên - Hà Nội

Tuần 04

## THỰC ĐƠN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TH TRUNG TRẮC THÁNG 04-2025

(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 2017 và quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/08/2022)

THỨ	HỌC SINH	Định lượng TP (gam)		QUÀ CHIỀU
		Sống	Chín	
2 21/04/2025	1, Cá Basa tẩm bột chiên xù 2, Chả lụa rim tiêu 3, Bí xanh xào 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	55g 33g 80g 30g + 3g thịt 100g	35-40g 30-33g 45-50g 250-300g 180-200g	Bánh tươi nhân bơ Công ty PHD (1 Cái)
3 22/04/2025	1, Thịt gà rán xá xíu 2, Thịt lợn hầm khoai tây 3, Rau muống xào thịt 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	55g 30g + khoai tây 70g + 3g thịt 100g	30-35g 45-50g 45-50g 250-300g 180-200g	Sữa trái cây Công ty sữa Mộc Châu (1 Hộp)
4 23/04/2025	1, Thịt lợn hầm hạt sen 2, Trứng rán hành 3, Bắp cải, cà rốt xào 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	55g 0,8 quả 70g 30g + 3g thịt 100g	30-35g 40-45g 45-50g 250-300g 180-200g	Bánh Bouchee LOTTE Công ty Lotte (1 Cái)
5 24/04/2025	1, Thịt gà om ngô ngọt 2, Xúc xích sốt chua ngọt 3, Cải thảo, cà rốt xào 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	45g + ngô bắp 35g 70g 30g + tôm khô 100g	35-40g 33-35g 45-50g 250-300g 180-200g	Sữa chua uống Công ty sữa Elovi (1 Hộp)
6 25/04/2025	1, Thịt lợn rang hành 2, Đậu phụ sốt cà chua 3, Cải ngọt xào tỏi 4, Canh chua nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	58g 70g 70g 30g + 3g thịt 100g	35-40g 40-45g 45-50g 250-300g 180-200g	Sữa tươi Công ty sữa Hà Nội (1 Hộp)
7 26/04/2025	1, Bún mọc, gà - Bún - Thịt lợn viên mọc, thịt gà - Nước dùng thả hành mùi	200g 88g	200-220g 60-65g 200-250g	Bánh Chocopie Công ty Orion (1 Cái)

(Các món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan. Khuyến cáo các món ăn khi kết hợp không có lợi cho sức khỏe: trứng và sữa, bún và sữa)

Thực đơn gửi ngày: 16/04/2025

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng

Phạm Hương Huyền

Hà Nội, ngày 16 tháng 4 năm 2025

Đại diện nhà trường



PHÓ HIỆU TRƯỞNG  
  
Lê Thị Thu Giang



CÔNG TY TNHH HƯƠNG VIỆT SINH- ĐC: Lô BT1- Ngõ 191 Phúc Lợi- Long Biên - Hà Nội

Tuần 04

## THỰC ĐƠN BÁN TRÚ GIÁO VIÊN TRƯỜNG TH TRUNG TRẮC THÁNG 04-2025

THỨ	GIÁO VIÊN	GHI CHÚ
2 21/04/2025	1, Thịt ba chỉ kho trứng 2, Lạc chiên gia vị 3, Khoai tây chiên 4, Canh bắp cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	
3 22/04/2025	1, Thịt lợn luộc 2, Tôm đồng rang lá chanh 3, Cải ngồng luộc 4, Nước canh rau muống nấu chua 5, Cơm gạo dẻo	
4 23/04/2025	1, Cá nục rán xóc mắm tỏi 2, Mắm tép chung thịt 3, Củ quả luộc chấm muối vừng 4, Canh rau cải nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	
5 24/04/2025	1, Thịt lợn rang sả ớt 2, Đậu phụ sốt cà chua 3, Rau muống luộc + cà muối 4, Canh mồng tơi nấu tôm 5, Cơm gạo dẻo	
6 25/04/2025	1, Rẻ sườn bò kho gừng 2, Trứng rán cốm 3, Bắp cải luộc 4, Canh chua nấu thịt 5, Cơm gạo dẻo	
7 26/04/2025	1, Bún cá	

(Rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa, hoặc do điều kiện khách quan.)

Thực đơn gửi ngày: 16/04/2025

Người lập

Ngô Thị Toán

Chuyên viên dinh dưỡng

Nguyễn Thị Lan Anh

Bếp trưởng

Hà Nội, ngày.....tháng.....năm 2025

Đại diện nhà trường