

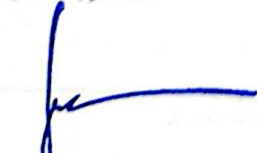
THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 09 năm 2025 - Tuần 1 (Từ 8/9/2025 đến 12/9/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quả chiều
Thứ 2 8/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT LOF)
	Gà rán	Thịt gà CN	100	70	136	
	Trứng đào cà chua	Trứng gà	1q	39	70	
	Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	90	54	30	
	Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh + xương gà	32+5	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			864	
Thứ 3 9/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh kem xốp
	Thịt kho tàu	Thịt lợn	70	46	181	
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	70	
	Cải thảo, cà rốt xào	Cải thảo, cà rốt	90	54	30	
	Canh chua giá thịt	Thịt lợn, cà chua, giá đỗ	28+5	260	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			910	
Thứ 4 10/9	- Bún chả, nem rế	Bún	240	240	266	Sữa Vinamilk
		Thịt Lợn	60	33	155	
		Nem rế: 2 chiếc	40	15	112	
		Đu đủ + Cà rốt	10	7	4	
		Hành tây	8	8	4	
		Nước chấm		260	19	
		Dầu ăn			200	
Thứ 5 11/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Bánh bông lan tươi CT DC
	Cá basa file chiên xù	Cá Basa file	90	59	60	
	Thịt sốt cà chua	Thịt lợn	25+10	21	68	
	Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	90	54	90	
	Canh cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	32+5	260	14	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			847	
Thứ 6 12/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Xôi đậu xanh
	Thịt rim hành	Thịt lợn	60			
	Bò xào ngô nấm	Ngô + nấm hương+ thịt bò	34,2			
	Canh cua mồng tơi	Cua + mồng tơi	32+5			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	95g			
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

Người lập biểu



Lê Thị Liên

Đại diện phòng kỹ thuật chế biến món ăn



Lê Thị Huệ

Đại diện nhà trường



Hoàng Tuyết Minh

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 09 năm 2025 - Tuần 2 (Từ 15/9/2025 đến 19/9/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 15/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh gạo
	Thịt rim hành	Thịt lợn	75	48-52	182	
	Trứng đào cà chua	Trứng gà	1q	35-39	70	
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	50-55	16	
	Canh chua rau muống	Cà chua + Tỏi + Me		200-220	2	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			885	
Thứ 3 16/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua ăn
	Chả cá rô phi chiên	Cá rô phi file, thịt lợn, mỡ phần,...	80	52-55	128	
	Giò rim mắt	Giò gà	30	20-25	60	
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	50-55	14	
	Canh bí đỏ nấu xương	Bí đỏ + xương hom	30+5	200-220	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			828,6	
Thứ 4 17/9	- Phở gà	Bánh phở	220	220	242	Bánh mì ruốc (CT Bánh mứt kẹo Hà Nội)
		Thịt gà CN file	90	60-65	147	
		Xương + Knorr	10	220-240	25	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			614	
Thứ 5 18/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa tươi Ba Vì (CT LOF)
	Thịt kho dừa non	Thịt lợn + củi dừa	80+1	50-56	194	
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	4m	4m	50	
	Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	50-55	30	
	Canh tép nấu bầu	Bầu sao + tép	32+3	200-220	13	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			902	
Thứ 6 19/9 Bữa ăn học đường	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	Bữa ăn học đường	Bánh ga tô cốc	
	Gà om hạt sen ngô hạt	Thịt gà CN + hạt sen + ngô hạt	100+11			
	Su su, cà rốt xào tỏi	Su su, cà rốt	77.9+9.5			
	Canh thập cẩm nấu gà	Khoai tây, cà rốt + xương gà	32.7+5			
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	90			
		Dầu ăn				
		Tổng định lượng				

Rau, canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan

THỰC ĐƠN
TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG NỘI B

Tháng 09 năm 2025 - Tuần 3 (Từ 22/9/2025 đến 26/9/2025)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 22/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa Mộc Châu
	Thịt rim tôm nõn	Thịt lợn + tôm nõn	60+20	50-54	165	
	Sủi cảo chiên	Sủi cảo	3m	3m	108	
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	50-55	22	
	Canh chua rau muống	Cà chua + Tỏi + Me		200-220	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			920	
Thứ 3 23/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Chuối chín + bánh kem xốp
	Đùi gà rán	Tỏi gà	110	88-92	150	
	Giò rim mắt	Giò gà	30	20-25	60	
	Bí xanh xào tỏi	Bí xanh	85	50-55	14	
	Canh gà thả nấm thơm	Xương gà	5	200-220	10	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			848	
Thứ 4 24/09		Gạo	120	200-220	415	Bánh Kisshu (CT Bảo Ngọc)
		Thịt lợn	20		52	
		Su su	30		7	
		Cà rốt	20		8	
	Cơm trộn Hàn Quốc	Trứng gà	1/5q		13	
	Xúc xích chiên	Vùng trắng	1		1,66	
	Canh chua giá thịt	Rong biển	0,21		0,5439	
		Dầu mè	2,5		35	
		Xúc xích	50,0	40-45	100,0	
		Giá đỗ + thịt lợn	25+5	200-220	25	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			857	
Thứ 5 25/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	185	415	Sữa chua uống Kun (CT IDP)
	Nem rán	Thịt lợn, nấm hương, mộc nhĩ, miến, cà rốt, hành tây, trứng gà, bánh đa nem	82,5	50-55 (1,5c)	214	
	Trứng quẩy hành	Trứng gà	1q	35-39	70	
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	50-55	16	
	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ + thịt lợn	30+5	200-220	12	
		Dầu ăn			200	
		Tổng định lượng			927	
Thứ 6 26/9	Cơm tẻ trắng	Gạo	96	Bữa ăn học đường		Cháo thịt nạc
	Thịt rim hành	Thịt lợn	75			
	Bò xào ngô nấm	Ngô + nấm hương+ thịt bò	34,2			
	Canh cua mồng toi	Cua + mồng toi	35			
		Dầu ăn				
	Tráng miệng: Dưa hấu	Dưa hấu	90			
		Tổng định lượng				

Rau,canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan