



Công ty TNHH Chế Biến Xuất Ẩn Hoa Sữa

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LA KHÊ THÁNG 04-2026

TUẦN 32

(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)		Định lượng Kcal (bữa trưa)	QUÀ CHIỀU	Định lượng Kcal (quà chiều)	Tổng Kcal
		Sống	Chín				
Thứ Hai (27.04.2026)	1. 2. HỌC SINH 3. NGHỈ LỄ 4. 5.						
				0.0		0.0	0.0
Thứ Ba (28.04.2026)	1. Thịt lợn kho trứng gà 2. Chả cá thì là rim mắm 3. Bắp cải xào 4. Canh củ quả nấu thịt 5. Cơm trắng	61g + 1 quả 30g 95g 35g 120g	50g + 1 quả 27g 55g 200ml 150g - 200g	225.0 25.0 54.0 36.0 280.0	Sữa chua Vinamilk	66.0	
				620.0		66.0	686.0
Thứ Tư (29.04.2026)	1. Thịt gà om nấm 2. Đậu phụ tẩm hành 3. Rau muống xào tỏi 4. Canh chua rau muống 5. Cơm trắng	95g 70g 80g 120g	69g 40g 55g 200ml 150g - 200g	170.0 104.0 100.0 13.0 280.0	Súp thịt thập cẩm	106.0	
				667.0		106.0	773.0
Thứ Năm (30.04.2026)	1. 2. HỌC SINH 3. NGHỈ LỄ 4. 5.						
				-		-	-
Thứ Sáu (01.05.2026)	1 2 HỌC SINH 3 NGHỈ LỄ 4 5 6						
				0.0			

*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



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Ngô Thị Thuý