

## THỰC ĐƠN TUẦN HỌC SINH TUẦN

### Bếp ăn: THCS HÀ ĐÔNG

(Thực đơn có thể thay đổi do ngoại cảnh thời tiết)

Từ ngày 11/05/2026 đến 15/05/2026

THỨ	BỮA TRƯA	Định lượng sống	Định lượng chín	Định lượng Kcal	TỶ LỆ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG SINH NĂNG		
					Protein (%)	Lipid (%)	Glucid (%)
Thứ 2	Thịt lợn kho xá xíu	100g	70-75	210	20	28	57
	Chả cá sốt cà chua	50g	45-50g	90			
	Cải ngọt luộc	100g	50-60g	38			
	Canh bí xanh	30g	200-220ml	15			
	Cơm trắng			412			
				<b>765</b>			
Thứ 3	Gà sốt ngũ vị	130g	80-85g	205	17.5	26	58
	Trứng thịt rang mắm hành	10g+1,1 quả	40-45g	110			
	Rau muống xào tỏi	100g	50-60g	30			
	Canh rau muống dầm chua		200-220ml	6			
	Cơm trắng			412			
				<b>763</b>			
Thứ 4	Cá hấp xì dầu	93g	60-65g	215	18	28	55
	Thịt lợn rang hành nhĩ	50g	45-50g	110			
	Bắp cải luộc	100g	50-60g	30			
	Canh chua thả giá	30g	200-220ml	15			
	Canh bí xanh	30g	200-220ml	15			
	Cơm trắng		200-220g	412			
				<b>797</b>			
Thứ 5	Cơm rang Dương Châu	trứng + 15g xúc xích+ rau củ		315	19	27.6	56
	Đùi gà chiên KFC	130g		135			
	Canh cải xanh	30g	200-220ml	15			
				412			
				<b>877</b>			
Thứ 6	Thịt lợn tẩm vùng	80g	75-80g	805	20	28	57
	Đậu thịt sốt cà chua	10g+90g	80-90g				
	Bí non xào tỏi	100g	70-75g				
	Canh mồng tơi	30g	200-220ml				
	Cơm trắng						
				<b>805</b>			

Hà Nội, ngày 11 tháng 5 năm 2026



Kiên Quang Huy



BAN GIÁM HIỆU

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Chế Hải