Đơn vị: **CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU**
Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngô Thì Nhậm, P. Hà cầu, Q. Hà Đông - TP. Hà Nội.
Hotline: 0947.65.8858/01655.200.832 Email: phungkieu.jsc@gmail.com

THỰC ĐƠN TUẦN GIÁO VIÊN

Bếp ăn: TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ THCS HÀ ĐÔNG - PH 2

(Thực đơn có thể thay đổi do ngoại cảnh thời tiết thiên tai dịch bệnh)

Tuần từ 28 tháng 09 đến 02 tháng 10 năm 2026

THỨ	BỮA CHÍNH	GHI CHÚ
Thứ 2	Thịt rang cháy cạnh	
	Đậu phụ sốt cà chua	
	Bầu luộc	
	Canh cải xanh	
	Cơm gạo dẻo	
Thứ 3	Sườn om khoai tây -cà rốt	
	Trứng gà kho	
	Cải ngọt luộc	
	Canh bí xanh	
	Cơm gạo dẻo	
Thứ 4	Gà ta rang gừng	
	Giá đỗ xào thăn lợn	
	Bắp cải luộc	
	Canh mồng tơi	
	Cơm gạo dẻo	
Thứ 5	Bò kho củ cải	
	Thịt rang mắm tép	
	Su su cà rốt luọc	
	Canh chua thả giá	
	Cơm gạo dẻo	
Thứ 6	Cá trắm sốt cà chua	
	Trứng cuộn hành	
	Cải ngồng luộc	
	Canh bí đỏ nấu thịt	
	Cơm gạo dẻo	

CÔNG TY CP PHÙNG KIỀU

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

GIÁM ĐỐC

Kiều Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU

TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ HÀ ĐÔNG

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thế Hảo

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU
Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngô Thì Nhậm, P. Hà Đông - TP. Hà Nội.
Hotline: 0947.65.8858 Email: phungkieu.jsc@gmail.com

THỰC ĐƠN TUẦN HỌC SINH TUẦN

Bếp ăn: TRƯỜNG TH VÀ THCS HÀ ĐÔNG PH1

Thực đơn có thể thay đổi do ngoại cảnh thời tiết thiên tai dịch bệnh)

Tuần 4 Từ 28/9 đến 2/10 năm 2026

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau sc (gram)	ĐL chín (gram)	Kcal	TỶ LỆ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG SINH NĂNG LƯỢNG (%)		
						Protein (%)	Lipid (%)	Glucid (%)
THỨ 2	BỮA TRƯA	Bò sốt vang	70g	50-55g	210	17	29	55.1
		Trứng cuộn hành	45g + 8g	35-40g	90			
		Cải ngọt xào tỏi	90g+10g	50-55g	22			
		Canh bí đỏ nấu thịt	40g+2g +2g	200-220 ml	22			
		Cơm trắng	130g	220-230g	412			
		Tổng			756			
THỨ 3	BỮA TRƯA	Cá file chiên xù	85g	50-55g	212	18	30	54.2
		Chả lợn rim mắm	55g	40-45g	110			
		Bắp cải - cà rốt xào	100g+10	50-55g	22			
		Canh cải xanh nấu thịt	40g+2g+2g	200-220 ml	22			
		Com trắng	130g	220-230g	412			
		Tổng			778			
THỨ 4	BỮA TRƯA	Thịt lợn sốt cà chua	100g+10G	50-55g	205	17.9	29	55.01
		Gà file chiên	50g	35-40g	64			
		Rau muống xào tỏi	110g	40-45g	22			
		Canh bầu nấu thịt	40g+2g+2g	200-220 ml	22			
		Com trắng	130g	220-230g	412			
		Tổng			725			
THỨ 5	BỮA TRƯA	Gà rang gừng	110g	50-55g	185	18.2	30.1	55
		Đậu phụ sốt cà chua	90g+10g	50-55g	80			
		Su su cà rốt xào	100g+10g	50-55g	22			
		Canh mồng tới nấu thịt	35g +2g + 2g	200-220 ml	22			
		Com trắng	130g	220-230g	412			
		Tổng			721			
THỨ 6	BỮA TRƯA	Thịt lợn kho tàu	100g	45-50g	183	17.5	30	53.1
		Nem rán	15g+60g rau củ	30g	110			
		Giá đỗ xào carot	100g +10g	45-55				
		Canh bí xanh nấu thịt	40+ 2g+2g	200-220 ml	22			
		Com trắng	130g	220-230g	412			
		Tổng			727			

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

GIÁM ĐỐC

Kiều Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU

TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ HÀ ĐÔNG

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thế Hảo

Đơn vị: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU
Địa chỉ: Số nhà G27 Khu đấu giá QSDĐ Ngô Thì Nhậm, P. Hà Đông - TP. Hà Nội.
Hotline: 0947.65.8858 Email: phungkieu.jsc@gmail.com

THỰC ĐƠN TUẦN HỌC SINH TUẦN

Bếp ăn: TRƯỜNG TH VÀ THCS HÀ ĐÔNG PH2

Thực đơn có thể thay đổi do ngoại cảnh thời tiết thiên tai dịch bệnh)

Tuần 4 Từ 28/9 đến tháng 2/10 năm 2026

THỨ	Bữa ăn	Món ăn	ĐL sống sau sc (gram)	ĐL chín (gram)	Kcal	TỶ LỆ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG SINH NĂNG LƯỢNG (%)		
						Protein (%)	Lipid (%)	Glucid (%)
THỨ 2	BỮA TRƯA	Bò sốt vang	70g	50-55g	210	17	29	55.1
		Trứng cuộn hành	45g + 8g	40g	90			
		Cải ngọt xào tỏi	90g+10g	50-55g	22			
		Canh bí đỏ nấu thịt	40g+2g +4g	200-220 ml	22			
		Cơm trắng	120g	180-220g	412			
	BỮA PHỤ	**Sữa Dalatmilk**	**1 hộp**	**110ml**	**70**			
		Tổng			826			
THỨ 3	BỮA TRƯA	Cá file chiên xù	85g	50-55g	212	18	30	54.2
		Chả lợn rim mắm hành	40	30-35g	110			
		Bắp cải - cà rốt xào	80+10	50-55g	22			
		Canh cải xanh nấu thịt	35g+2g+4g	200-220 ml	22			
		Com trắng	120g	180-220g	412			
	BỮA PHỤ	**Sữa tươi TH True milk**	1h	**110ml**	**70**			
		Tổng			848			
THỨ 4	BỮA TRƯA	Thịt lợn sốt cà chua	90g	50-55g	205	17.9	29	55.01
		Gà file chiên	50g	35-40g	64			
		Rau muống xào tỏi	100g	40-45g	22			
		Canh bầu nấu thịt	35g+2g+4g	200-220 ml	22			
		Com trắng	120g	180-220g	412			
	BỮA PHỤ	**Thức uống trái cây TH tự nhiên Mistori**	**1 hộp**	**110ml**	**70**			
		Tổng			795			
THỨ 5	BỮA TRƯA	Gà rang gừng	100g	50-55g	185	18.2	30.1	55
		Đậu phụ sốt cà chua	80+10	50-600g	80			
		Su su cà rốt xào	80g+10g	50-55g	22			
		Canh mồng tới nấu thịt	35g +2g + 4g	200-220 ml	22			
		Com trắng	120g	180-220g	412			
	BỮA PHỤ	**Sữa chua uống topkid**	**1 hộp**	**110ml**	**70**			
		Tổng			791			
THỨ 6 (Bữa ăn học đường)	BỮA TRƯA	Thịt lợn kho tàu	90g	45-50g	183	17.5	30	53.1
		Nem rán	15g+60g rau củ	30g	110			
		Chuối chín	1q	70g	22			
		Canh bí xanh nấu thịt	40+ 2g+4g	200-220 ml	22			
		Com trắng	120g	180-220g	412			
	BỮA PHỤ	**Sữa TH học đường**	**1 hộp**	**110ml**	**70**			
		Tổng			819			

CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU

M.S.D.N: 0106[illegible]089 - C.T.C.P - CÔNG TY CỔ PHẦN PHÙNG KIỀU - Q. HÀ ĐÔNG - T.P HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC

Kiều Quang Huy

BAN GIÁM HIỆU

U.B.N.D PHƯỜNG HÀ ĐÔNG T.P HÀ NỘI - TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀ TRUNG HỌC CƠ SỞ HÀ ĐÔNG

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thế Xảo