

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, P. Văn Miếu-Quốc Tử Giám, TP Hà Nội



**THỰC ĐƠN**  
**TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ ĐÔ**

*Tháng 05 năm 2026 - Tuần 1 ( Từ ngày 04/05/2026 đến 08/05/2026)*

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng ( Cal)	Quà chiều	
Thứ 2 04/05		Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa ADM Vinamilk
		Thịt om nấm	Thịt lợn	65	40-45	169	
		Đậu lứt ván	Đậu phụ	70	47-54	68	
		Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	52-58	19	
		Canh bí đỏ nấu xương	Bí đỏ+ xương hom	25	220-240	20	
			Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>889</b>			
Thứ 3 05/05		Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Belgi trứng sữa mềm
		Gà rang gừng	Thịt gà CN	100	64-78	187	
		Xúc xích lúc lắc	Xúc xích+ su su, cà rốt	20.8+20	23-28	119	
		Giá đỗ, cà rốt xào	Giá đỗ, cà rốt	65	42-47	34	
		Canh trứng đậu nấu bông	Đậu phụ + trứng gà + cà chua	25	220-240	20	
			Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>973</b>			
Thứ 4 06/05		Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Chuối chín
		Thịt kho tàu	Thịt lợn	65	40-45	169	
		Trứng kho	Trứng gà	1q	1q	70	
		Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	52-58	24	
		Canh chua rau muống	Cà chua (chanh quả)		220-240	20	
			Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>896</b>			
Thứ 5 07/05		Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa susu Vinamilk
		Cá basa file chiên xù	Cá Basa file	90	60-65	60	
		Thịt sốt cà chua	Thịt lợn + Cà chua	30+10	41-46	75	
		Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	55-60	30	
		Canh thập cẩm hầm xương	Khoai tây, cà rốt + xương hom	20+5	220-240	20	
			Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>798</b>			
Thứ 6 08/05	Phở gà	Bánh phở		220	190-220	315	Bánh mì ruốc Breddy
		Thịt gà CN		120	76-82	224	
		Xương gà		10	250-260	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...				200	
		<b>Tổng định lượng</b>				<b>759</b>	

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

**CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU**

ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, P. Văn Miếu-Quốc Tử Giám, TP Hà Nội



**THỰC ĐƠN  
TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ ĐỒ**

Tháng 05 năm 2026 - Tuần 2 ( Từ ngày 11/05/2026 đến 15/05/2026)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quà chiều
Thứ 2 11/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Solite Kinh Đô
	Thịt chiên mắc mật	Thịt lợn	65	41-45	169	
	Giò gà rim	Giò gà	30	25-30	62	
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	52-58	19	
	Canh bí xanh nấu xương	Bí xanh+ xương hom	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>883</b>		
Thứ 3 12/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa Vinamilk
	Gà om nầm	Thịt gà CN	100	64-78	187	
	Trứng quấy hành hoa	Trứng Gà	1q	35-40	70	
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	52-58	24	
	Canh chua rau muống	Cà chua (chanh quả)		220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>914</b>		
Thứ 4 13/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Oreo Kinh Đô
	Tôm chiên xù	Tôm rảo: 3 con	32	3 con	128	
	Thịt om ngô hạt	Thịt lợn+ ngô hạt	25+10	22-27	69	
	Thập cẩm xào tỏi	Su su, cà rốt	85	50-57	19	
	Canh mồng toi nấu tôm	Mồng toi+ tôm	20+3	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>849</b>		
Thứ 5 14/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa chua ăn Vinamilk
	Thịt rim hành	Thịt lợn	65	40-45	169	
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	70	47-54	68	
	Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	85	55-60	25	
	Canh rau cải thịt	Rau cải+ thịt lợn	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>895</b>		
Thứ 6 15/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Belgi Tràng An
	Cá basa file chiên xù	Cá Basa file	90	60-65	60	
	Thịt sốt cà chua	Thịt lợn+ cà chua	30+10	18-23	78	
	Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	65	42-47	34	
	Canh chua thịt	Cà chua+ thịt lợn	15	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>805</b>		

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

CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU

ĐC: Số 15, ngách 145, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, P. Văn Miếu-Quốc Tử Giám, TP Hà Nội



**THỰC ĐƠN**  
**TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ ĐỔ**

**Tháng 05 năm 2026 - Tuần 3 ( Từ ngày 18/05/2026 đến 22/05/2026)**

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng (Cal)	Quả chiều
Thứ 2 18/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Chuối chín
	Thịt hầm củ quả	Thịt lợn + khoai tây, cà rốt	60+20	50-55	175	
	Lườn gà om nấm	Lườn gà	30	17-22	70	
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	52-58	24	
	Canh chua rau muống	Cà chua (chanh quả)		220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>902</b>		
Thứ 3 19/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Longpie Hải Hà
	Cá basa file chiên xù	Cá Basa file	90	60-65	60	
	Thịt sốt cà chua	Thịt lợn+ cà chua	30+10	18-23	78	
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	52-58	19	
	Canh cua mồng tơi	Mồng tơi + cua	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>790</b>		
Thứ 4 20/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa ADM Vinamilk
	Gà rang gừng	Thịt gà CN	100	64-78	187	
	Đậu rán tằm hành	Đậu phụ	70	47-54	68	
	Bí xanh xào tỏi	Bí xanh	85	55-60	14	
	Canh gà thả nấm thơm	Xương gà+ nấm	5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>902</b>		
Thứ 5 21/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa susu Vinamilk
	Thịt rán tằm vừng	Thịt lợn	65	41-45	169	
	Trứng đảo hành	Trứng gà	1q	35-40	70	
	Bắp cải, cà rốt xào	Bắp cải, cà rốt	85	55-60	30	
	Canh thập cẩm hầm xương	Khoai tây, cà rốt+ xương hom	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>902</b>		
Thứ 6 22/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	264	Bánh mì tươi cốm
	Thịt sốt cà chua	Thịt lợn	65	41-45	169	
	Giò gà rim	Giò gà	30	2c	133	
	Su su, cà rốt xào	Su su, cà rốt	85	50-57	19	
	Canh rau cải nấu thịt	Rau cải+ thịt lợn	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>805</b>		

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

**CÔNG TY TNHH QUANG ANH CHU**

ĐC: Số 15, ngách 45, ngõ Thiên Hùng, phố Khâm Thiên, P. Văn Miếu-Quốc Tử Giám, TP Hà Nội



**THỰC ĐƠN**  
**TRƯỜNG TIỂU HỌC PHÚ ĐỒ**

Tháng 05 năm 2026 - Tuần 4 ( Từ ngày 25/05/2026 đến 29/05/2026)

STT	Thực đơn	Chi tiết	Số lượng (g)	TP chín (g)	Định lượng ( Cal)	Quà chiều
Thứ 2 25/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Solite Kinh Đô
	Thịt xá xíu	Thịt lợn	65	40-45	169	
	Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	70	47-54	68	
	Rau muống xào tỏi	Rau muống	85	52-58	24	
	Canh chua rau muống	Cà chua (chanh quả)		220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>894</b>		
Thứ 3 26/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa Vinamilk
	Cá basa file chiên xù	Cá Basa file	90	60-65	60	
	Thịt sốt cà chua	Thịt lợn+ cà chua	30+10	18-23	78	
	Khoai tây xào	Khoai tây	85	55-60	82	
	Canh rau cải nấu thịt	Rau cải + thịt lợn	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>853</b>		
Thứ 4 27/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Oreo Kinh Đô
	Thịt om ngô hạt	Thịt lợn+ ngô hạt	60+12	45-50	160	
	Lườn gà om nấm	Lườn gà	30	17-22	70	
	Bí đỏ xào tỏi	Bí đỏ	85	55-60	25	
	Canh trứng đậu nấu bông	Đậu phụ + trứng gà + cà chua	25	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>888</b>		
Thứ 5 28/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Sữa chua ăn Vinamilk
	Tôm chiên xù	Tôm rảo: 3 con	32	3 con	128	
	Thịt hầm củ quả	Thịt lợn+ su su, cà rốt, khoai tây	25+40	43-48	103	
	Rau cải xào tỏi	Rau cải	85	52-58	19	
	Canh bắp cải nấu thịt	Bắp cải+ thịt lợn	20+5	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>883</b>		
Thứ 6 29/05	Cơm tẻ trắng	Gạo	120	210-240	413	Bánh Belgi Tràng An
	Gà rán KFC	Tỏi gà	110	74-79	206	
	Trứng quấy hành	Trứng gà	1q	35-40	70	
	Giá đỗ, cà rốt xào hành	Giá đỗ, cà rốt	65	42-47	34	
	Canh chua thịt	Cà chua+ thịt lợn	15	220-240	20	
		Dầu ăn, gia vị các loại,...			200	
	<b>Tổng định lượng</b>			<b>943</b>		

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