

UBND XÃ MUỜNG CHÀ
TRƯỜNG PTDTBT TH NẬM TIN

THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRÚ THÁNG 10/2025.

(Tuần 1: ngày 01/10 - 03/10)

STT	Bữa				Thứ 4 (01/10)	Thứ 5 (02/10)	Thứ 6 (03/10)
1	Bữa sáng				Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
					Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào
					Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu
2	Bữa trưa				Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
					Thịt gà rang gừng	Thịt lợn kho trứng	Thịt gà rang gừng
					Rau cải xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh
3	Bữa tối				Cơm tẻ	Cơm tẻ	
					Cá rô phi rán sốt cà chua (hoặc kho)	Thịt lợn kho đậu rán	
					Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	
					Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	

BAN QUẢN TRỊ ĐỜI SỐNG



THỰC ĐƠN ĂN BẢN TRÚ THÁNG 10/2025.

(Tuần 2: ngày 05/10 - 10/10)

STT	Bữa	Chủ nhật (05/10)	Thứ 2 (06/10)	Thứ 3 (07/10)	Thứ 4 (08/10)	Thứ 5 (09/10)	Thứ 6 (10/10)
1	Bữa sáng		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào
			Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu
2	Bữa trưa		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Thịt gà rang gừng	Thịt lợn rang	Thịt gà rang gừng	Thịt lợn kho trứng	Thịt gà rang gừng
			Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Rau cải xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh
3	Bữa tối	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	
		Thịt lợn rang	Cá sốt cà chua	Thịt lợn kho đậu rán. Trứng gà (rán hoặc luộc)	Cá rô phi rán sốt cà chua (hoặc kho)	Thịt lợn kho đậu rán	
		Rau cải xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	
		Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	

BAN QUẢN TRỊ ĐỜI SỐNG



Lê Thị Chiên

UBND XÃ MUỜNG CHẢ
TRƯỜNG PTDTBT TH NẬM TIN

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10/2025.

(Tuần 3: ngày 12/10 - 17/10)

STT	Bữa	Chủ nhật (12/10)	Thứ 2 (13/10)	Thứ 3 (14/10)	Thứ 4 (15/10)	Thứ 5 (16/10)	Thứ 6 (17/10)
1	Bữa sáng		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào
			Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu
2	Bữa trưa		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Thịt gà rang gừng	Thịt lợn rang	Thịt gà rang gừng	Thịt lợn kho trứng	Thịt gà rang gừng
			Su su xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bắp cải xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh
3	Bữa tối	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	
		Thịt lợn rang	Cá sốt cà chua	Thịt lợn kho đậu rán. Trứng gà (rán hoặc luộc)	Cá rô phi rán sốt cà chua (hoặc kho)	Thịt lợn kho đậu rán	
		Bắp cải xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	
		Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	

BAN QUẢN TRỊ ĐỜI SỐNG



UBND XÃ MUỜNG CHÀ
TRƯỜNG PTDTBT TH NẬM TIN

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10/2025.

(Tuần 4: ngày 19/10 - 24/10)

STT	Bữa	Chủ nhật (19/10)	Thứ 2 (20/10)	Thứ 3 (21/10)	Thứ 4 (22/10)	Thứ 5 (23/10)	Thứ 6 (24/10)
1	Bữa sáng		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào
			Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu
2	Bữa trưa		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Thịt gà rang gừng	Thịt lợn rang	Thịt gà rang gừng	Thịt lợn kho trứng	Thịt gà rang gừng
			Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Su su xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh
3	Bữa tối	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	
		Thịt lợn rang	Cá sốt cà chua	Thịt lợn kho đậu rán. Trứng gà (rán hoặc luộc)	Cá rô phi rán sốt cà chua (hoặc kho)	Thịt lợn kho đậu rán	
		Su su xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	
		Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	

BAN QUẢN TRỊ ĐỜI SỐNG



Lê Thị Chiên

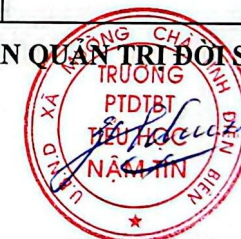
UBND XÃ MƯỜNG CHÀ
TRƯỜNG PTDTBT TH NẬM TIN

THỰC ĐƠN ĂN BÁN TRÚ THÁNG 10/2025.

(Tuần 5: ngày 26/10 - 31/10)

STT	Bữa	Chủ nhật (26/10)	Thứ 2 (27/10)	Thứ 3 (28/10)	Thứ 4 (29/10)	Thứ 5 (30/10)	Thứ 6 (31/10)
1	Bữa sáng		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào	Thịt lợn rang	Trứng gà xào
			Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu	Sữa tươi trắng Mộc Châu
2	Bữa trưa		Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ
			Thịt gà rang gừng	Thịt lợn rang	Thịt gà rang gừng	Thịt lợn kho trứng	Thịt gà rang gừng
			Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Su su xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh
3	Bữa tối	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	Cơm tẻ	
		Thịt lợn rang	Cá sốt cà chua	Thịt lợn kho đậu rán. Trứng gà (rán hoặc luộc)	Cá rô phi rán sốt cà chua (hoặc kho)	Thịt lợn kho đậu rán	
		Su su xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	Bí đỏ (Bí xanh) xào/canh	Giá đỗ xào/canh	
		Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	Hoa quả tráng miệng	

BAN QUẢN TRỊ ĐỜI SỐNG



Lê Thị Chiên