

Công ty CP Dịch vụ Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - Căn L4.04 (TT2), TTTM Hano Vid - 430 Cầu Am, P. Hà Đông, Tp. Hà Nội														
THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG , THÁNG 09/2025														
Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGD.														
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ					
						Protein	Lipit	Glucid						
Thứ 2 (22/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	731.34	35.77	28.08	83.87	Súp gà ngô nếp					
	2. Gà rang chua ngọt	Thịt gà	gr	105										
	3. Thịt xào giá đỗ, đậu cove	Thịt nạc	gr	30										
	4. Canh xương củ quả thịt gà	Giá đỗ	gr	55										
	5. Dưa hấu	Cà rốt, đậu cove	gr	10										
		Bí đỏ, đu đủ	gr	35										
		Gia vị nấu	gr	15										
		Dầu ăn	gr	15										
	Dưa hấu	gr	80											
Thứ 3 (23/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	747.21	33.26	31.08	83.60	Bánh Staff HN 40gr					
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	47										
	3. Trứng kho tàu	Thịt săn	gr	10										
	4. Su su xào tỏi	Tôm nõn	gr	10										
	5. Canh thịt nấu chua	Trứng gà	gr	63										
		Su su, cà rốt	gr	85										
		Cà chua, dưa, giá	gr	35										
		Gia vị nấu, bột	gr	15										
	Dầu ăn	gr	15											
Thứ 4 (24/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	734.19	31.56	29.98	84.52	Cháo xương thịt nạc					
	2. Thịt, thịt bò hầm om nấm hương	Thịt nạc	gr	60										
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xỏ	gr	10										
	4. Bí xanh xào tỏi	Đậu phụ	gr	80										
	5. Canh bắp cải thịt	Cà chua	gr	15										
		Bí xanh	gr	85										
		Bắp cải, cà rốt	gr	30										
		Gia vị nấu	gr	15										
	Dầu ăn	gr	20											
Thứ 5 (25/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	715.78	30.59	22.86	96.90	Xôi đỗ xanh					
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	50										
	3. Thịt hầm sốt cà chua	Mỡ khố	gr	5										
	4. Bắp cải xào	Cá basa fillet	gr	85										
	5. Canh bí đỏ thịt hầm	Bắp cải, cà rốt	gr	85										
		Bí đỏ	gr	35										
		Gia vị nấu, bột	gr	20										
		Dầu ăn	gr	15										
Thứ 6 (26/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	765.76	34.81	31.35	86.09	Sữa Mộc Châu Kidz 110ml					
	2.Thịt viên sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	50										
	3.Chả nạc rim mắm	Chả lợn	gr	30										
	4. Khoai tây xào	Khoai tây	gr	85										
	5. Canh rau cải thịt	Cải ngọt, cải canh	gr	25										
		Gia vị nấu	gr	15										
		Dầu ăn	gr	15										
Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.														
Thực đơn gửi ngày: 19/9/2025					Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025									
ĐẠI DIỆN CÔNG TY					ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG									