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 11/2025

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-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP (gr)		Năng lượng (Kcalo) (1)	Tỷ lệ % (2)			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (17/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	756.49	17.48	33.83	48.69	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Thịt xào chua ngọt	Thịt nạc, thịt sấn	gr	78	70-75					
	3. Đậu rán tẩm hành	Đậu phụ	gr	80	40-45					
	4. Bí đỏ xào	Bí đỏ	gr	85	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Bắp cải	gr	25	200-250					
		Cà rốt	gr	5						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (18/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	Bánh mì Olive bơ sữa 30gr
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	60	40-45					
	3. Chả nạc rim	Chả nạc	gr	30	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Su su, cà rốt	gr	90	45-50					
	5. Canh bí xanh thịt	Bí xanh	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 4 (19/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	Chuối tiêu Bánh kem xốp
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	50	30-35					
	3. Thịt bằm rim nước mắm	Mỡ khổ	gr	5	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (20/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.76	19.09	33.12	47.79	Cháo gà
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	100	45-50					
	3. Thịt xào đậu cove	Thịt nạc	gr	20	30-35					
	4. Dưa hấu	Đậu cove	gr	15	40-45					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bí đỏ, khoai tây	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 6 (21/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.25	34.19	28.34	37.47	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt viên sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	62	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Mỡ khổ	gr	5	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Giá đỗ, cà rốt	gr	65	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín phụ thuộc nhiều vào phương pháp nấu, thời gian, nhiệt độ nấu và loại thực phẩm nấu.

- (1) Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) (2) của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 14/11/2025 | **Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025**

ĐẠI DIỆN CÔNG TY | **ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**