



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 (24/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	Cháo thịt nạc
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	62	45-50					
	3. Pizza trứng thịt	Thịt sẵn	gr	10	35-40					
	4. Cải thảo/ Bắp cải xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh củ quả thịt	Cải thảo/ Bắp cải	gr	80	200-250					
		Cà rốt	gr	5						
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 3 (25/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	BBL O'live hương Cốm 30gr
	2. Gà rán tẩm bột	Thịt gà	gr	105	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	35	30-35					
	4. Khoai tây xào	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt gà	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (26/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Chè đỗ đen
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	50	30-35					
	3. Thịt băm rim nước mắm	Mô khố	gr	5	35-40					
	4. Bí đỏ xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Bí đỏ	gr	85	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (27/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Xôi ngô
	2. Thịt viên xá xíu	Thịt nạc	gr	57	40-45					
	3. Chả nạc rim	Mô khố	gr	5	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào miến	Chả nạc	gr	30	45-50					
	5. Canh bí đỏ nấu thịt	Giá đỗ, cà rốt	gr	65	200-250					
		Bí đỏ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (28/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	68	45-50					
	3. Đậu rim mắm hành	Thịt sẵn	gr	10	35-40					
	4. Khoai tây chiên	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh mùng toi thịt	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Mùng toi	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: 21/11/2025	Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025
ĐẠI DIỆN CÔNG TY	ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG