

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 12/2025										
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 (01/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	755.34	17.69	30.39	51.92	Cháo thịt nạc
	2. Gà xào hành	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt gà	Bắp cải, cà rốt	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 3 (02/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	769.38	17.46	27.02	55.52	Bánh mì Olive bơ sữa 30gr
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	60	45-50					
	3. Trứng đảo bông	Thịt săn	gr	10	30-35					
	4. Bí đỏ xào	Trứng gà	gr	65	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Bí đỏ	gr	85	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 4 (03/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	763.21	16.47	33.95	49.58	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Thịt viên xá xiu	Thịt nạc, mỡ khố	gr	75	45-50					
	3. Đậu sốt cà chua	Xương cục	gr	15	35-40					
	4. Cải thảo/ Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh củ quả xương hầm	Cải thảo/ Bắp cải	gr	85	200-250					
		Khoai tây, bí đỏ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (04/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	734.41	16.79	29.76	53.45	Xôi ngô
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	56	30-35					
	3. Thịt ram mặn ngọt	Mỡ khố	gr	5	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Cải ngọt/ Cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (05/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	772.04	17.69	33.06	49.25	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	68	45-50					
	3. Trứng tráng hành mùi	Trứng gà	gr	63	35-40					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Cải ngọt/ Cải chíp	gr	85	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Cà chua, dưa, giá	gr	35	200-250					
		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: 28/11/2025				Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025						
ĐẠI DIỆN CÔNG TY				ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG						