

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 (15/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	756.49	17.48	33.83	48.69	Cháo thịt nạc
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc, thịt sấn	gr	73	40-45					
	3. Đậu rán tẩm mỡ hành	Mỡ khố	gr	10	40-45					
	4. Bí đỏ non xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh mùng toi thịt	Bí đỏ non	gr	85	200-250					
		Mùng toi	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (16/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	Chè đồ đen cốt dừa
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	57	40-45					
	3. Chả nạc rim	Chả nạc	gr	30	40-45					
	4. Bắp cải xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh củ quả hầm xương	Thịt gà fillet	gr	50	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85						
		Củ cải, su hào	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
Thứ 4 (17/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	50	30-35					
	3. Thịt bằm rim nước mắm	Mỡ khố	gr	5	35-40					
	4. Su hào xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Su hào, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (18/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.76	19.09	33.12	47.79	Phở gà
	2. Gà ram chua ngọt	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt bằm xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	20	30-35					
	4. Cải thảo xào	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Cải thảo, cà rốt	gr	85	200-250					
	6. Dưa hấu	Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (19/12)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.25	34.19	28.34	37.47	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt xá xíu	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng tráng cuộn	Mỡ khố	gr	10	30-35					
	4. Cải ngọt/ Cải chíp xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh su hào thịt	Cải ngọt/ Cải chíp	gr	80	200-250					
		Su hào, cà rốt	gr	35						
		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 khác q

Thực đơn gửi ngày: 12/12/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG