

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 (22/12)	1. Com 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	63	45-50					
	3. Trứng gà kho	Xương cục	gr	15	35-40					
	4. Cải ngọt xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Cải ngọt	gr	85	200-250					
		Su hào	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 3 (23/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	BBL O'live hương Dưa 30gr
	2. Gà xào gừng sả	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	28	30-35					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	6. Dưa hấu	Cà rốt	gr	5	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 4 (24/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Phở gà
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	47	30-35					
	3. Thịt rim nước cốt dừa	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	80	200-250					
		Cải canh, cải ngọt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (25/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Xôi ngô
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	75	40-45					
	3. Đậu rim mắm hành	Đậu phụ	gr	80	30-35					
	4. Su hào xào	Su hào, cà rốt	gr	90	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt băm	Bắp cải	gr	25	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (26/12)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt viên xá xiu	Thịt nạc	gr	55	45-50					
	3. Chả nạc rim	Mỡ khố	gr	5	35-40					
	4. Cải chíp xào	Chả nạc	gr	30	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Cải chíp	gr	85	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		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: 19/12/2025						Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025				
ĐẠI DIỆN CÔNG TY						ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG				