

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 02/2026

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 (09/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	752.94	21.08	29.06	49.86	Cháo thịt nạc
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	63	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Trứng gà	gr	63	40-45					
	4. Cải thảo xào	Cải thảo, cà rốt	gr	90	45-50					
	5. Canh su hào thịt	Su hào	gr	25	200-250					
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	25						
Thứ 3 (10/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	756.52	17.16	29.30	53.54	BBL Olive hương cốm 30gr
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	70	65-70					
	3. Đậu phụ rim mắm	Đậu phụ	gr	80	40-45					
	4. Su su cà rốt xào	Cà chua	gr	15	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Su su, cà rốt	gr	80	200-250					
		Cải ngọt, cải canh	gr	30						
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 4 (11/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	758.08	16.71	28.14	55.15	Bún thịt nấu chua
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	38	30-35					
	3. Thịt hầm khoai tây	Xương heo	gr	10	35-40					
	4. Bắp cải xào	Cá basa/ Cá rô file	gr	85/50	45-50					
	5. Canh xương thịt nấu chua	Khoai tây, cà rốt	gr	55	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85						
	Cà chua, dưa, sấu,	gr	35							
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	35							
Thứ 5 (12/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	767.25	34.19	28.34	37.47	Xôi đỗ xanh
	2. Thịt viên xá xíu	Thịt nạc	gr	51	40-45					
	3. Chả nạc rim mắm	Mỡ khố	gr	10	30-35					
	4. Su su xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh bắp cải nấu xương	Chả nạc	gr	30	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	90						
	Bắp cải	gr	25							
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 6 (13/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	30.83	29.46	39.71	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	105	40-45					
	3. Thịt xào đậu cove	Thịt nạc	gr	24	30-35					
	4. Canh củ quả thịt gà	Đậu cove	gr	15	40-45					
	5. Dưa hấu	Bí đỏ, khoai tây	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
	Dầu ăn	gr	15							
	Dưa hấu	gr	80							

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: 06/02/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG