

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 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 (23/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	Cháo thịt nạc
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	53	45-50					
	3. Đậu non sốt thịt bò băm	Thịt bò xô	gr	10	35-40					
	4. Su su xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	95						
		Bắp cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 3 (24/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	BBL O'live hương cốm 30gr
	2. Thịt chua ngọt	Thịt nạc	gr	58	45-50					
	3. Trứng đúc thịt	Xương heo	gr	10	35-40					
	4. Cải thảo xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh su hào hầm xương	Cải thảo, cà rốt	gr	85	200-250					
		Su hào, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 4 (25/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Chè đỗ đen
	2. Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	53	35-40					
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt mỡ	gr	5	35-40					
	4. Khoai tây xào	Cá basa/Cá rô fillet	gr	55/30	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Cải ngọt/ Cải canh	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (26/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	770.76	17.97	33.18	48.85	Phở gà
	2. Gà rim chua ngọt	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	24	30-35					
	4. Canh bí đỏ thịt gà	Ngô ngọt, cà rốt	gr	20	45-50					
	5. Dưa hấu	Bí đỏ	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 6 (27/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt viên xá xíu	Thịt nạc	gr	53	40-45					
	3. Trứng đào bóng	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Su hào, cà rốt xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh thịt băm cà chua	Su hào, cà rốt	gr	90	200-250					
		Cà chua, hành mùi	gr	25						
		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: 20/02/2026				Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026						
ĐẠI DIỆN CÔNG TY				ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG						