



**THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 04/2026**

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) <sup>(1)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(2)</sup>			Tráng miệng/ Bữa phụ
				TP sống	TP chín		Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (27/04)										
Thứ 3 (28/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	775.98	15.32	33.54	51.14	Cháo thịt nạc
	2. Thịt xào chua ngọt	Thịt nạc	gr	64	35-40					
	3. Trứng đúc thịt	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Bí xanh xào tỏi	Trứng gà	gr	63	40-45					
	5. Canh thịt nấu chua	Bí xanh	gr	90	200-220					
		Cà chua, dưa, giá	gr	50						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 4 (29/04)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	797.69	14.54	31.59	53.87	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Gà rán tẩm bột	Thịt gà	gr	100	40-45					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Thịt nạc	gr	23	20-25					
	6. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	45-50					
	5. Canh bí đỏ thịt gà	Cà rốt	gr	10	200-250					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 5 (30/04)										
Thứ 6 (01/05)										

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.  
 - <sup>(1)</sup> Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup> của một bữa. - Các món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện thời tiết khách quan.

Thực đơn gửi ngày: 25/04/2026

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG