

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HỒNG PHONG - THÁNG 05/2026

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 (11/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	799.87	17.51	29.26	53.23	Cháo thịt nạc
	2. Thịt, thịt bò sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	42	45-50					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xô	gr	20	30-35					
	4. Bí xanh/ Bí đỏ xào	Đậu phụ	gr	80	40-45					
	5. Canh mùng toi nấu thịt	Cà chua	gr	15	200-220					
		Bí xanh/ Bí đỏ	gr	85						
		Mùng toi	gr	25						
	Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30							
Thứ 3 (12/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	817.99	16.46	34.62	48.92	BBL O'live hương dứa 30gr
	2. Thịt xào chua ngọt	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng tráng cuộn	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Cải ngọt xào	Xương heo	gr	10	45-50					
	5. Canh xương hầm củ quả	Trứng gà	gr	63	200-250					
		Cải ngọt	gr	80						
		Khoai tây, bí đỏ	kg	35						
	Gia vị nấu	gr	15							
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 4 (13/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	786.00	15.98	28.77	55.25	Xôi ngô
	2. Chả cá viên rán (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	59	35-40					
	3. Thịt rim mắm	Thịt mỡ	gr	5	30-35					
	4. Bắp cải/ Cải thảo xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Bắp cải/ Cải thảo	gr	80	200-250					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
	Dầu ăn	gr	15							
Thứ 5 (14/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	796.90	16.55	33.69	49.76	Bún thịt nấu chua
	2. Gà sốt chua ngọt	Thịt gà	gr	100	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô	Thịt nạc	gr	23	20-25					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt, cà rốt	gr	20	40-45					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Bí xanh	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
	Dưa hấu	gr	80							
Thứ 6 (15/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	797.02	16.30	35.47	48.23	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng đảo bông	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Khoai tây chiên lắc phô ma	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh bắp cải nấu xương th	Khoai tây	gr	85	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	40						

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.

- ⁽²⁾ 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: 08/05/2026

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG