



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 (25/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	799.87	17.51	29.26	53.23	BBL O'live hương bơ sữa 30gr
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	72	45-50					
	3. Đậu sốt cà chua	Đậu phụ	gr	80	30-35					
	4. Bí xanh xào	Cà chua	gr	15	40-45					
	5. Canh mùng toi nấu thịt	Bí xanh	gr	85	200-220					
		Mùng toi	gr	25						
		Dầu ăn, gia vị nấu	gr	30						
Thứ 3 (26/05)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	817.99	16.46	34.62	48.92	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt rim nước cốt dừa	Thịt nạc	gr	58	40-45					
	3. Chả nạc rim	Xương heo	gr	10	30-35					
	4. Cải ngọt xào	Chả nạc	gr	32	45-50					
	5. Canh xương hầm củ quả	Cải ngọt	gr	80	200-250					
		Khoai tây, bí đỏ	kg	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (27/05)										
Thứ 5 (28/05)										
Thứ 6 (29/05)										

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.
 - ⁽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: 23/05/2026	Hà Nội, ngàytháng.....năm 2026
ĐẠI DIỆN CÔNG TY	ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG