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 10/2025

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 (13/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	775.97	16.39	34.66	48.95	Cháo xương thịt nạc
	2. Gà rim me	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt gà	Dưa hấu	gr	80	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 3 (14/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	783.93	16.10	35.70	48.20	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	53	35-40					
	3. Trứng kho tàu	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Su su, cà rốt	gr	85	200-250					
		Cà chua, dứa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
Thứ 4 (15/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	733.81	18.72	31.27	50.01	Bánh BL Oliver nho 26gr
	2. Thịt, thịt bò nấu lagu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	50	40-45					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt bò xô	gr	15	40-45					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh củ quả thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85						
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (16/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	770.33	15.93	33.70	50.37	Xôi ngô
	2. Chả cá thì là (bếp tự làm)	Thịt nạc	gr	46	35-40					
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt sấn	gr	20	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh bí xanh thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Bí xanh	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (17/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	770.76	17.97	33.18	48.85	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt băm sốt xá xíu	Thịt nạc	gr	50	40-45					
	3. Chả lọn rim mắm	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Bí đỏ xào	Chả nạc	gr	30	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Bí đỏ	gr	85	200-250					
		Rau cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (17/10)										

Ghi chú: - Tổng lượng thực phẩm sống được quy đổi sang thực phẩm chín (xấp xỉ) 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: 10/10/2025

Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG