

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 (20/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	220-240	765.76	19.09	33.12	47.79	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Gà ram mặn ngọt	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt băm xào ngô ngọt, cà r	Thịt nạc	gr	23	30-35					
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh củ quả thịt gà	Bí đỏ, đu đủ	gr	35	200-250					
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 3 (21/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	220-240	767.25	34.19	28.34	37.47	Bún thịt nấu chua
	2. Thịt viên sốt xá xiu	Thịt nạc	gr	59	40-45					
	3. Trứng trắng cuộn	Thịt săn	gr	10	30-35					
	4. Su su xào tỏi	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Cà chua	gr	15	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	90						
		Bắp cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (22/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	220-240	756.52	17.16	29.30	53.54	Bánh mì Olive bơ sữa Olive 30g
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc, thịt săn	gr	63	65-70					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt săn	gr	10	40-45					
	4. Bí xanh xào tỏi	Xương ống	gr	10	45-50					
	5. Canh rau cải nấu xương th	Đậu phụ	gr	80	200-250					
		Bí xanh	gr	85						
		Cải ngọt, cải canh	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (23/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	220-240	758.08	16.71	28.14	55.15	Xôi đỗ xanh
	2. Cá fillet chiên xù	Thịt nạc	gr	40	30-35					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt săn	gr	10	35-40					
	4. Bí đỏ xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Khoai tây, cà rốt	gr	55	200-250					
		Bí đỏ	gr	85						
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (24/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	220-240	752.94	21.08	29.06	49.86	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	40	40-45					
	3. Ưc gà xào hành nấm	Thịt săn	gr	10	40-45					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Thịt gà fillet	gr	50	45-50					
	5. Canh bí xanh thịt	Hành tây, nấm	gr	10	200-250					
		Giá đỗ, cà rốt	gr	65						
		Bí xanh	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	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: 18/10/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG