

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-BGDDT										
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 (27/10)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	782.62	15.76	33.88	50.36	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Gà lặc phở mai	Thịt gà	gr	105	40-45					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	20	30-35					
	4. Dưa hấu	Khoai tây	gr	50	40-45					
	5. Canh bắp cải thịt gà	Dưa hấu	gr	80	200-250					
		Bắp cải, cà rốt	gr	40						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
			gr	80						
Thứ 3 (28/10)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	728.55	19.30	30.21	50.49	Súp gà ngô nấm
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	62	40-45					
	3. Trứng tráng cuộn	Thịt săn	gr	10	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh bí đỏ thịt	Giá đỗ, cà rốt	gr	65	200-250					
		Bí đỏ	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 4 (29/10)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	745.80	18.45	30.59	50.96	Bánh BL Oliver nhỏ 26gr
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	55	45-50					
	3. Đậu sốt cà chua	Thịt săn	gr	10	35-40					
	4. Su su xào tỏi	Đậu phụ	gr	80	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Cà chua	gr	15	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	85						
		Cà chua, dưa, giá	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (30/10)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	769.34	16.09	32.94	50.97	Xôi ngô
	2. Chả cá basa (tự làm)	Thịt nạc	gr	60	30-35					
	3. Thịt xào ngô ngọt	Mỡ khố	gr	8	35-40					
	4. Bí xanh xào tỏi	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Ngô ngọt	gr	15	200-250					
		Bí xanh	gr	85						
		Bắp cải, cà rốt	gr	30						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (31/10)	1. Com gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	110	200-220	765.40	17.60	27.36	55.04	Sữa Mộc Châu CD 110ml
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc, thịt săn	gr	60	45-50					
	3. Nem thịt rán	Thịt săn	gr	10	35-40					
	4. Khoai tây xào	Mỡ khố	gr	3	45-50					
	5. Canh bí xanh nấu thịt	Củ quả món nem	gr	30	200-250					
		Khoai tây	gr	85						
		Bí xanh	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	10						
<i>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.</i>										
<i>- ⁽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 q</i>										
Thực đơn gửi ngày: 25/10/2025				Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025						
ĐẠI DIỆN CÔNG TY				ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG						