

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 11/2025											
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-BGD.											
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 (03/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	755.34	17.69	30.39	51.92	Chè đỗ đen cốt dừa	
	2. Gà xào hành sả	Thịt gà	gr	105	40-45						
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	22	30-35						
	4. Dưa hấu	Ngô ngọt	gr	15	40-45						
	5. Canh bí xanh thịt gà	Bí xanh	gr	35	200-250						
		Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	10							
		Dưa hấu	gr	80							
Thứ 3 (04/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	769.38	17.46	27.02	55.52	Cháo thịt đỗ xanh	
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc	gr	55	45-50						
	3. Trứng kho tàu	Thịt sấn	gr	15	30-35						
	4. Bí đỏ xào	Trứng gà	gr	65	45-50						
	5. Canh thịt nấu chua	Cà chua	gr	25	200-250						
		Bí đỏ	gr	85							
		Dứa quả, giá đỗ	gr	20							
		Gia vị nấu	gr	15							
Thứ 4 (05/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	763.21	16.47	33.95	49.58	Bánh mì Olive bơ sữa 30gr	
	2. Thịt viên xá xíu	Thịt nạc, thịt sấn	gr	75	45-50						
	3. Đậu sốt cà chua	Xương cụt	gr	10	35-40						
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80	45-50						
	5. Canh xương củ quả	Cà chua	gr	15	200-250						
		Bắp cải, cà rốt	gr	85							
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35							
		Gia vị nấu	gr	15							
Thứ 5 (06/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	734.41	16.79	29.76	53.45	Súp gà ngô nầm	
	2. Cá fillet chiên giòn	Thịt nạc	gr	40	30-35						
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt sấn	gr	10	35-40						
	4. Bí xanh xào	Cá basa fillet	gr	85	45-50						
	5. Canh rau cải thịt	Khoai tây, cà rốt	gr	55	200-250						
		Bí xanh	gr	85							
		Cải ngọt, cải canh	gr	25							
		Gia vị nấu, bột	gr	20							
Thứ 6 (07/11)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	200-220	772.04	17.69	33.06	49.25	Sữa Mộc Châu CD 110ml	
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	50	45-50						
	3. Chả nạc rim	Thịt sấn	gr	10	35-40						
	4. Su su xào tỏi	Chả nạc	gr	35	45-50						
	5. Canh bắp cải thịt	Su su, cà rốt	gr	85	200-250						
		Cà chua, dứa, giá	gr	35							
		Gia vị nấu	gr	15							
		Dầu ăn	gr	15							
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. - ⁽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 khác											
Thực đơn gửi ngày: 31/10/2025						Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025					
ĐẠI DIỆN CÔNG TY						ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG					