

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 09/2025									
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 sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Tráng miệng/ Bữa phụ
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (15/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	736.45	33.33	25.72	92.89	Súp gà ngô nấm
	2. Gà sốt me	Thịt gà	gr	105					
	3. Thịt hầm khoai tây	Thịt nạc	gr	30					
	4. Su su xào tỏi	Khoai tây	gr	45					
	5. Canh bắp cải thịt	Su su, cà rốt	gr	90					
		Bắp cải	gr	25					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 3 (16/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	736.33	32.445	28.44	87.64	Chè đỗ đen cốt dừa
	2. Thịt sốt chua ngọt	Thịt nạc	gr	57					
	3. Trứng đúc thịt	Thịt săn	gr	10					
	4. Bí xanh xào tỏi	Trứng gà	gr	63					
	5. Canh thịt nấu chua	Bí xanh	gr	85					
		Cà chua, dưa, giá	gr	35					
		Gia vị nấu, bột	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Thứ 4 (17/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	771.21	37.19	26.73	95.44	Bánh Staff HN 40gr
	2. Thịt, giò nạc kho tàu	Thịt nạc, thịt săn	gr	50					
	3. Đậu sốt cà chua	Giò nạc	gr	30					
	4. Bắp cải xào	Đậu phụ	gr	80					
	5. Canh củ quả thịt	Khoai tây, cà chua	gr	65					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Bí đỏ, khoai tây	gr	35					
		Gia vị nấu	gr	15					
Thứ 5 (18/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	739.65	29.10	21.97	106.36	Phở gà
	2. Cá basa tẩm bột	Thịt nạc	gr	33					
	3. Thịt sốt cà chua	Thịt săn	gr	10					
	4. Bí đỏ xào	Cá basa fillet	gr	80					
	5. Canh rau cải thịt	Cà chua	gr	15					
		Bí đỏ	gr	85					
		Cải ngọt, cải canh	gr	25					
		Gia vị nấu, bột	gr	20					
Thứ 6 (19/09)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo Bắc hương	gr	100	727.75	35.92	26.07	87.36	Sữa vị trái cây Hanoimilk 110ml
	2. Thịt rim xá xíu	Thịt nạc, thịt săn	gr	70					
	3. Nem thịt rán	Mỡ khố	gr	3					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Củ quả món nem	gr	30					
	5. Canh xương bí xanh	Giá đỗ, cà rốt	gr	60					
		Bí xanh	gr	35					
		Xương ống	gr	10					
		Gia vị nấu	gr	15					
		Dầu ăn	gr	15					
Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.									
- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽³⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ của một bữa.									
Thực đơn gửi ngày: 12/09/2025				Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025					
ĐẠI DIỆN CÔNG TY				ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG					