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 (06/10)										
Thứ 3 (07/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	755.34	17.69	30.39	51.92	Cháo xương thịt nạc
	2. Gà om sả	Thịt gà	gr	105	45-50					
	3. Thịt xào ngô ngọt, cà rốt	Thịt nạc	gr	25	30-35					
	4. Giá đỗ, cà rốt xào	Ngô ngọt	gr	15	40-45					
	5. Canh bí xanh thịt gà	Giá đỗ, cà rốt	gr	65	200-250					
	6. Dưa hấu	Bí xanh	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	10						
		Dầu ăn	gr	15						
		Dưa hấu	gr	80						
Thứ 4 (08/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	764.54	16.45	33.89	49.66	Bún thịt nấu chua
	2. Thịt kho tàu	Thịt nạc	gr	60	40-45					
	3. Trứng tráng cuộn	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Bí đỏ xào	Trứng gà	gr	63	45-50					
	5. Canh rau cải thịt	Bí đỏ	gr	85	200-250					
		Rau cải	gr	35						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 5 (09/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	734.41	16.79	29.76	53.45	Chuối tiêu & Bánh
	2. Chả cá basa (tự làm)	Thịt nạc	gr	60	30-35					
	3. Thịt hầm khoai tây	Mỡ khổ	gr	8	35-40					
	4. Bí xanh xào	Cá basa fillet	gr	55	45-50					
	5. Canh thịt nấu chua	Khoai tây, cà rốt	gr	60	200-250					
		Bí xanh	gr	85						
		Dứa, giá đỗ	gr	20						
		Gia vị nấu, bột	gr	20						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 6 (10/10)	1. Cơm gạo dẻo thơm	Gạo dẻo	gr	110	220-240	772.04	17.69	33.06	49.25	Sữa Mộc Châu CĐ 110ml
	2. Thịt sốt cà chua	Thịt nạc, thịt sấn	gr	60	40-45					
	3. Nem thịt rán	Thịt sấn	gr	10	40-45					
	4. Su su xào tỏi	Mỡ khổ	gr	3	45-50					
	5. Canh bắp cải thịt	Củ quả món nem	gr	30	200-250					
		Su su, cà rốt	gr	90						
		Bắp cải	gr	25						
		Gia vị nấu	gr	15						
		Dầu ăn	gr	15						
Thứ 7 (11/10)										

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: 03/10/2025 | **Hà Nội, ngày .....tháng.....năm 2025**

ĐẠI DIỆN CÔNG TY | **ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG**