



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Đông Anh, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TIỀN PHONG
THÁNG 10/2025



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
Địa chỉ: Thôn Du Nội, Xã Mai Lâm, Huyện Đông Anh, Thành phố Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC TIỀN PHONG (Áp dụng từ trong Tháng 10/2025)

Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 10/2025 như sau:

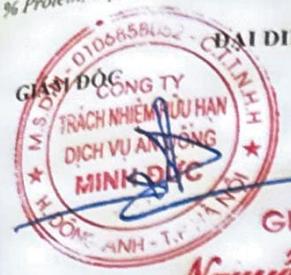
Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ %			Tổng số nguyên liệu (loại)	Tổng lượng rau củ quả (gr)	Tổng hàm lượng muối (gr)
								Protein	Lipit	Glucid			
Tiêu chuẩn						535-713	30-40	13-20	20-30	55-65	≥10	86-140	≤2
Thứ 2													
Thứ 3													
Thứ 4 (01/10)	Cơm trắng	Cá file chiên xù	Thịt xào ngũ sắc	Giá đỗ xào cà rốt	Canh rau cải thịt	710,3	39,3	14,9	24,7	60,1	12	120	1,8
Thứ 5 (02/10)	Cơm trắng	Thịt xay rim	Trứng đảo bông	Rau muống xào	Canh bí xanh thịt	709,3	39,3	18,5	23,8	56,4	11	130	1,8
Thứ 6 (03/10)	Cơm gà Hội An	Gà xá xiu	Xúc xích	Bắp cải xào	Canh chua thịt	710,8	39,8	16,2	24,1	59,6	12	130	1,8
Thứ 2 (06/10)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Trứng kho xì dầu	Rau muống xào	Canh bí đỏ đậu xanh	709,1	39,4	18,2	23,8	57,9	13	120	1,8
Thứ 3 (07/10)	Cơm trắng	Ức gà sốt chua ngọt	Thịt hầm khoai	Bắp cải xào	Canh chua giá thịt	702,6	39,5	15,2	24,7	59,8	12	120	1,8
Thứ 4 (08/10)	Cơm trắng	Thịt kho trứng	Đậu tằm hành	Su su cà rốt xào	Canh rau ngót thịt	703,9	39,3	18,5	23,8	56,4	11	130	1,8
Thứ 5 (09/10)	Cơm trắng	Cá tằm vùng chiêm	Giò xào thập cẩm	Cải ngọt xào	Canh bí xanh thịt	705,9	39,4	15,2	24,1	60,7	13	120	1,8
Thứ 6 (10/10)		Cơm rang Dương Châu	Thịt quay	Giá đỗ xào	Canh rau cải thịt	710,5	39,9	15,2	24,4	60,1	13	130	1,9

Thứ 2 (13/10)	Cơm trắng	Tôm rang hành	Đậu sốt thịt	Rau muống xào	Canh bắp cải thịt	698,7	39,7	15,2	25,1	59,7	13	130	1,8
Thứ 3 (14/10)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Chả lợn rim tiêu	Cải ngọt xào	Canh bầu thịt băm	703,9	39,5	17,8	24,1	60,2	12	120	1,8
Thứ 4 (15/10)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Trứng xào thập cẩm	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bí đỏ thịt	708,2	39,3	17,5	23,8	58,2	11	130	1,8
Thứ 5 (16/10)	Cơm trắng	Thịt bò sốt vang	Thịt xào ngô	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi thịt	704,2	39,6	18,1	24,8	56,2	13	120	1,8
Thứ 6 (17/10)		Mỳ Ý thịt băm	Xúc xích	Bắp cải xào	Canh chua giá thịt	710,8	39,8	18,5	25,5	60,7	12	130	1,8

Thứ 2 (20/10)	Cơm trắng	Gà hầm sen nấm	Trứng xào hành	Bí đỏ xào	Canh rau cải thịt	703,9	39,5	17,8	24,1	58,1	12	120	1,8
Thứ 3 (21/10)	Cơm trắng	Thịt quay ngũ vị	Đậu sốt Tứ Xuyên	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt	709,2	39,4	15,1	24,5	60,4	12	130	1,8
Thứ 4 (22/10)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Thịt xào ngũ sắc	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi thịt	710,2	39,7	18,8	24,8	56,2	13	130	1,8
Thứ 5 (23/10)	Cơm trắng	Thịt xay rim mắm	Giò lợn sốt cà chua	Rau muống xào	Canh bắp cải cà chua thịt	708,3	39,2	16,1	24,3	59,4	12	130	1,8
Thứ 6 (24/10)		Cơm rang thập cẩm	Thịt quay ngũ vị + Phồng tôm	Cải ngọt xào	Canh chua thịt	710,5	39,9	15,2	24,4	60,1	13	130	2

Thứ 2 (27/10)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Đậu sốt thịt	Su su xào	Canh rau cải thịt	709,1	39,4	18,2	23,8	57,9	13	120	1,8
Thứ 3 (28/10)	Cơm trắng	Ức gà chiên vừng	Thịt hầm khoai	Rau muống xào	Canh bí đỏ đậu xanh	703,9	39,5	17,8	24,1	56,6	12	120	1,8
Thứ 4 (29/10)	Cơm trắng	Thịt kho dừa nạo	Trứng đảo bông	Giá đỗ xào	Canh mồng tơi thịt	709,3	39,3	18,5	23,8	56,4	11	130	1,8
Thứ 5 (30/10)	Cơm trắng	Cá chiên bơ tỏi	Chả lợn rim tiêu	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt xay	704,2	39,6	18,1	24,8	56,2	13	120	1,8
Thứ 6 (31/10)		Mỳ Ý thịt băm	Gà KFC	Cải ngọt xào	Canh chua giá thịt	710,8	39,8	18,5	25,1	57,2	12	130	1,8

Thông tin ghi chú:
Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn chưa qua quá trình làm chín
Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng(Kcalo) của một bữa



ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC
BÁC SĨ DINH DƯỠNG
Chứng chỉ hành nghề số: 009565/HNO-CCHN
NGUYỄN THỊ MAI NHIÊN

GIÁM ĐỐC
Nguyễn Đình Trí

Hà Nội, ngày..... Tháng..... Năm 2025
ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG