



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 11/2025





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 11/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 11/2025 như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Tỷ lệ %			
								Protein	Lipit	Glucid	
Tiêu chuẩn								535-713	13-20	20-30	55-65

Tuần 1	Thứ 2 (03/11)	Cơm trắng	Cá chiên dưa nạo	Thịt hầm khoai tây	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ đậu xanh	709.7	15.9	23.9	59.7
	Thứ 3 (04/11)	Cơm trắng	Thịt quay	Trứng xào thập cẩm	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	709.1	18.5	23.8	57.7
	Thứ 4 (05/11)	Cơm trắng	Tôm lăn vừng	Giò rim xì dầu	Rau muống xào	Canh bí xanh thịt	701.5	16.1	23.8	60.1
	Thứ 5 (06/11)	Cơm trắng	Trứng đúc thịt lợn	Đậu Tứ Xuyên	Giá đỗ cà rốt xào hành	Canh mồng tơi thịt	705.1	16.1	24.7	59.2
	Thứ 6 (07/11)	Cơm gà Hội An	Gà xá xíu	Xúc xích	Bắp cải cà rốt xào	Canh chua giá thịt	703.9	17.8	24.1	58.1

Tuần 2	Thứ 2 (10/11)	Cơm trắng	Thịt kho cốt dừa	Đậu sốt cà chua	Cải thảo cà rốt xào	Canh củ quả	703.9	17.8	24.1	60.2
	Thứ 3 (11/11)	Cơm trắng	Cá chiên thì là	Chả sốt cà chua	Rau muống xào	Canh bí đỏ thịt	709.7	15.9	23.9	59.7
	Thứ 4 (12/11)	Cơm trắng	Thịt kho trứng	Nem rán	Bắp cải xào	Canh mồng tơi thịt	709.7	15.9	23.9	59.7
	Thứ 5 (13/11)	Cơm trắng	Gà lúc lắc	Trứng đảo bông	Khoai tây xào	Canh rau cải thịt	704.2	18.1	24.8	56.2
	Thứ 6 (14/11)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay		Cải ngọt xào	Canh chua giá thịt	710.8	18.5	25.5	60.7



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 11/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 11/2025 như sau:

Tuần	Thứ	Món chính	Món chính	Món phụ	Món rau	Món canh	Năng lượng (kcal)	Tỷ lệ %		
								Protein	Lipit	Glucid
Tiêu chuẩn							535-713	13-20	20-30	55-65
Tuần 3	Thứ 2 (17/11)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Thịt xào ngô	Su su xào	Canh rau cải thịt	708,2	17,5	23,8	58,2
	Thứ 3 (18/11)	Cơm trắng	Thịt rim giò chả	Đậu sốt thịt lợn	Giá đỗ cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 4 (19/11)	Cơm trắng	Cá lăn bột xù	Mọc viên sốt cà chua	Rau muống xào	Canh su hào thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 5 (20/11)	Cơm trắng	Thịt rang hành	Trứng xào thập cẩm	Cải ngọt xào	Canh bí xanh thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 6 (21/11)		Mỳ Ý thịt băm	Xúc xích	Bắp cải xào		709,2	15,1	24,5	60,4
Tuần 4	Thứ 2 (24/11)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Đậu sốt xì dầu	Cải thảo cà rốt xào	Canh su hào cà chua thịt	710,5	15,2	24,4	60,1
	Thứ 3 (25/11)	Cơm trắng	Gà lác bơ tỏi	Nem rán	Khoai tây xào	Canh rau cải thịt	710,2	14,9	24,5	60,2
	Thứ 4 (26/11)	Cơm trắng	Cá tẩm vừng	Chả sốt cà chua	Su su cà rốt xào	Canh bí đỏ đậu xanh	698,7	15,2	25,1	59,7
	Thứ 5 (27/11)	Cơm trắng	Thịt kho dưa nạo	Trứng xào hành	Rau muống xào	Canh chua giá thịt	708,3	16,1	24,3	59,4
	Thứ 6 (28/11)	Cơm rang Dương Châu	Thịt quay		Giá đỗ xào hành	Canh bí xanh thịt	702,6	15,2	24,7	60,1

52-C.T
TY HỮU HẠN
ĂN UỐNG
ĐỨC
T. PH. N.

Thông tin ghi chú:

lượng thực phẩm trong thực đơn chưa qua quá trình làm chín
% Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng (Kalo) 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 Linh Đan

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