



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 12/2025



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 12/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 12/2025 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 (01/12)	Cơm trắng	Gà lặc bơ tỏi	Thịt lợn hầm khoai	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 3 (02/12)	Cơm trắng	Cá basa bao bột	Giò lợn xào thập cẩm	Su su cà rốt xào	Canh rau cải thịt	705,1	16,0	24,7	59,2
	Thứ 4 (03/12)	Cơm trắng	Thịt lợn kho trứng gà	Đậu sốt thịt	Giá đỗ xào	Canh mồng tơi thịt	708,2	17,5	23,8	58,2
	Thứ 5 (04/12)	Cơm trắng	Bò hầm khoai	Mọc thịt sốt cà chua	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ thịt	710,2	14,9	24,5	60,2
	Thứ 6 (05/12)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay		Khoai tây xào	Canh bắp cải cà chua	703,9	17,8	24,1	58,1
Tuần 2	Thứ 2 (8/12)	Cơm trắng	Bò sốt vang	Trứng kho xì dầu	Cải ngọt xào tỏi	Canh chua giá thịt	702,6	15,2	24,7	60,1
	Thứ 3 (9/12)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Đậu rim thịt	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	698,7	15,2	25,1	59,7
	Thứ 4 (10/12)	Cơm trắng	Gà lăn vùng	Mọc thịt sốt cà chua	Su hào cà rốt xào	Canh rau cải thịt	703,9	17,8	24,1	58,1
	Thứ 5 (11/12)	Cơm trắng	Cá basa lăn vùng	Thịt xào ngô	Giá đỗ xào hành	Canh bí xanh thịt	701,5	16,1	23,8	60,1
	Thứ 6 (12/12)	Xôi trắng	Thịt lợn kho trứng		Bắp cải xào	Canh su hào thịt	703,9	17,8	24,1	60,2



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 12/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 12/2025 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 (15/12)	Cơm trắng	Thịt rang xúc xích	Đậu sốt thịt	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt	710,8	18,5	25,5	60,7
	Thứ 3 (16/12)	Cơm trắng	Cá basa chiên xù	Thịt hầm khoai	Giá đỗ xào hành	Canh bắp cải cà chua thịt	708,3	16,1	24,3	59,4
	Thứ 4 (17/12)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Trứng đúc thịt lợn	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ thịt	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 5 (18/12)	Cơm trắng	Thịt bò hầm củ quả	Giò rim xi dầu	Khoai tây xào	Canh rau cải thịt	705,1	16,1	24,7	59,2
	Thứ 6 (19/12)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay hoa tiêu		Su su cà rốt xào	Canh chua giá thịt	709,7	15,9	23,9	59,7

Tuần 4	Thứ 2 (22/12)	Cơm trắng	Cá tẩm vừng	Mỳ ý thịt băm	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ thịt	710,5	15,2	24,4	60,1
	Thứ 3 (23/12)	Cơm trắng	Thịt thăn lăn bột xù	Đậu phụ rim thịt	Su su cà rốt xào	Canh cải thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 4 (24/12)	Cơm trắng	Gà sốt mật ong	Trứng xào hành	Giá đỗ xào	Canh bí xanh thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 5 (25/12)	Cơm trắng	Thịt kho cốt dừa	Thịt bọc sả	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	709,2	15,1	24,5	60,4
	Thứ 6 (26/12)			Bún chả thịt			704,2	18,1	24,8	56,2



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 12/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 12/2025 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 5	Thứ 2 (29/12)	Cơm trắng	Thịt rang hành	Đậu sốt thịt	Bắp cải xào	Canh su hào thịt	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 3 (30/12)	Cơm trắng	Thịt bò sốt vang	Thịt xào ngũ sắc	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 4 (31/12)	Cơm trắng	Gà rang muối	Trứng xào thập cẩm	Su su xào	Canh chua giá thịt	701,5	16,1	23,8	60,1

II. 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 (Kalo) của một bữa

GIÁM ĐỐC

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

Hà Nội, ngày..... Tháng..... Năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIÁM ĐỐC

Nguyễn Đình Chi