



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 09/2025



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 09/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 09/2025 như sau:

Tuần	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

Tuần 1	Thứ 2	Cơm trắng												
	Thứ 3	Cơm trắng												
	Thứ 4	Cơm trắng												
	Thứ 5	Cơm trắng												
	Thứ 6 (5/9)	Cơm trắng	Ức gà sốt chua ngọt	Thịt băm xào thập cẩm	Bắp cải xào	Canh khoai tây thịt	703,9	39,5	17,8	24,1	56,6	12	120	1,8

Tuần 2	Thứ 2 (8/9)	Cơm trắng	Thịt kho dừa nạo	Trứng đảo bông	Cải thảo xào	Canh rau ngót thịt	709,3	39,3	18,5	23,8	56,4	11	130	1,8
	Thứ 3 (9/9)	Cơm trắng	Cá chiên bơ tỏi	Thịt rang ngũ sắc	Bắp cải xào	Canh bí xanh thịt xay	704,2	39,6	18,1	24,8	56,2	13	120	1,8
	Thứ 4 (10/9)	Cơm trắng	Ức gà chiên vùng	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 5 (11/9)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Trứng kho xì dầu	Su su xào	Canh cải thịt	710,2	39,7	18,8	24,8	56,2	13	130	1,8
	Thứ 6 (12/9)		Cơm rang thập cẩm	Thịt quay + Phồng tôm	Bắp cải xào	Canh chua thịt	709,8	39,8	18,9	24,2	56,7	13	130	2

- 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

ĐẠI DIỆN CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ĂN UỐNG MINH ĐỨC

Chứng chỉ hành nghề số: 009565/HNO-CCHN

NGUYỄN THỊ MAI HIÊN

Hà Nội, ngày..... Tháng.... Năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG

CÔNG TY
TRÁCH NHIỆM HỮU HẠN
DỊCH VỤ ĂN UỐNG
MINH ĐỨC

GIÁM ĐỐC

Nguyễn Đình Thi

2111 ★