



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 01/2026





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 01/2026)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 01/2026 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 (12/01)	Cơm trắng	Thịt xay rim mắt	Nui sốt thịt	Khoai tây xào	Canh rau cải cúc thịt	698,7	15,2	25,1	59,7	
	Thứ 3 (13/01)	Cơm trắng	Thịt lợn thái sốt cà chua	Thịt bọc sả	Cải ngọt xào tỏi	Canh su hào thịt	703,9	17,8	24,1	60,2	
	Thứ 4 (14/01)	Cơm trắng	Cá chiên dưa nạo	Chả lợn rim	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	708,2	17,5	23,8	58,2	
	Thứ 5 (15/01)	Cơm trắng	Tôm rang muối	Đậu Tứ Xuyên	Cải thảo xào	Canh bí đỏ thịt	704,2	18,1	24,8	56,2	
	Thứ 6 (16/01)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay ngũ vị		Bắp cải xào	Canh chua thịt lợn	710,8	18,5	25,5	60,7	
Tuần 4	Thứ 2 (19/01)	Cơm trắng	Gà sốt chua ngọt	Giò rim mắt	Cải ngọt xào	Canh củ quả thịt	703,9	17,8	24,1	58,1	
	Thứ 3 (20/01)	Cơm trắng	Thịt kho	Đậu phụ sốt thịt	Củ cải xào	Canh rau cải thịt	709,2	15,1	24,5	60,4	
	Thứ 4 (21/01)	Cơm trắng	Bò hầm khoai	Cá viên chiên	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	710,2	18,8	24,8	56,2	
	Thứ 5 (22/01)	Cơm trắng	Cá chiên dưa nạo	Thịt xào thập cẩm	Giá đỗ xào	Canh bí xanh thịt	708,3	16,1	24,3	59,4	
	Thứ 6 (23/01)			Bún chả thịt			710,5	15,2	24,4	60,1	





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 01/2026)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 01/2026 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
Thân 5	Thứ 2 (26/01)	Cơm trắng	Tôm chiên giòn	Thịt bực sả	Cải ngọt xào	Canh su hào cà chua thịt	709,1	18,2	23,8	57,9	
	Thứ 3 (27/01)	Cơm trắng	Thịt sốt cà chua	Trứng kho	Su su cà rốt xào	Canh rau cải thịt	703,9	17,8	24,1	56,6	
	Thứ 4 (28/01)	Cơm trắng	Gà lặc bơ tỏi	Đậu hũ thịt nạm	Giá xào hành	Canh bí xanh thịt	709,3	18,5	23,8	56,4	
	Thứ 5 (29/01)	Cơm trắng	Cá tẩm vừng	Thịt xào ngũ sắc	Cải thảo xào	Canh chua giá thịt	704,2	18,1	24,8	56,2	
	Thứ 6 (30/01)	Phở xào thập cẩm					Canh bắp cải cà chua	710,8	18,5	25,1	57,2

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

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 Chi

Hà Nội, ngày 05. Tháng 01. Năm 2026.

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thanh Kiên