



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 02/2026





CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ẨN 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 02/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 02/2025 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 (02/02)	Cơm trắng	Thịt kho tàu	Đậu Tứ Xuyên	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ thịt	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 3 (03/02)	Cơm trắng	Cá chiên vùng dừa	Thịt xào củ quả	Su hào cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	709,1	18,5	23,8	57,7
	Thứ 4 (04/02)	Cơm trắng	Bò sốt vang	Trứng kho xì dầu	Cải thảo xào	Canh bí xanh thịt	701,5	16,1	23,8	60,1
	Thứ 5 (05/02)	Cơm trắng	Gà om nấm	Mộc viên sốt cà chua	Khoai tây xào	Canh rau cải thịt	705,1	16,1	24,7	59,2
	Thứ 6 (06/02)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay		Bắp cải xào	Canh chua giá thịt	703,9	17,8	24,1	58,1

Tuần 2	Thứ 2 (09/02)	Cơm trắng	Tôm rang giòn	Chả kho xì dầu	Cải thảo xào	Canh bí đỏ thịt	703,9	17,8	24,1	60,2
	Thứ 3 (10/02)	Cơm trắng	Thịt kho nước dừa	Trứng đảo bông	Củ cải cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 4 (11/02)	Cơm trắng	Gà lác bơ tỏi	Đậu rim hành thịt	Cải ngọt xào	Canh su hào thịt	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 5 (12/02)	Cơm trắng	Cá lán bột xù	Thịt xào ngô non	Giá đỗ xào	Canh rau cải thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 6 (13/02)	Xôi trắng	Thịt lợn kho trứng gà		Bắp cải xào		710,8	18,5	25,5	60,7



CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ ẨN 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 02/2025)

1. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 02/2025 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 (16/02)	Nghỉ Tết Nguyên Đán								
	Thứ 3 (17/02)									
	Thứ 4 (18/02)									
	Thứ 5 (19/02)									
	Thứ 6 (20/02)									

Tuần 4	Thứ 2 (23/02)	Cơm trắng	Bò hầm củ quả	Thịt bực sả	Bắp cải xào	Canh củ quả thịt	708,2	17,5	23,8	58,2
	Thứ 3 (24/02)	Cơm trắng	Gà rang gừng	Trứng đào bông	Giá đỗ xào	Canh rau cải thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 4 (25/02)	Cơm trắng	Thịt chiên riêng	Giò xào ngũ sắc	Cải thảo xào	Canh bí đỏ thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 5 (26/02)	Cơm trắng	Cá lán bột thơm	Đậu sốt cà chua thịt	Su su cà rốt xào	Canh bắp cải cà chua	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 6 (27/02)	Phở xào thập cẩm				Canh chua giá thịt	709,2	15,1	24,5	60,4

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
Nguyễn Đình Lhi

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 12/12/2026 Tháng 12 Năm 2026



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Thanh Hiền

