



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 04/2026



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 04/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 04/2025 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 (30/03)	Cơm trắng	Cá chiên giòn	Mỳ ý sốt thịt băm	Cải ngọt xào tỏi	Canh bí đỏ thịt	709,1	18,2	23,8	57,9
	Thứ 3 (31/03)	Cơm trắng	Thịt kho dừa nạo	Đậu rim thịt	Su su cà rốt xào	Canh mồng tơi thịt	703,9	17,8	24,1	56,6
	Thứ 4 (01/04)	Cơm trắng	Gà chua ngọt	Giò sốt cà chua	Bắp cải xào	Canh rau cải thịt	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 5 (02/04)	Cơm trắng	Chả cá	Trứng kho xì dầu	Rau muống xào	Canh bầu thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 6 (03/04)	Cơm rang thập cẩm	Thịt quay	Khoai tây chiên	Cải thảo xào	Canh su hào xương	710,2	18,8	24,8	56,2

Tuần 2	Thứ 2 (06/04)	Cơm trắng	Gà nướng	Trứng rán	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ xương	709,7	15,9	23,9	59,7
	Thứ 3 (07/04)	Cơm trắng	Thịt kho trứng	Nui sốt thịt băm	Rau muống	Canh cải xanh thịt	709,1	18,5	23,8	57,7
	Thứ 4 (08/04)	Cơm trắng	Cá lăn bột xù	Thịt lợn hầm khoai	Cải thảo xào	Canh bí xanh xương	701,5	16,1	23,8	60,1
	Thứ 5 (09/04)	Cơm trắng	Thịt lợn luộc	Đậu rán rim thịt lợn	Bắp cải xào	Canh bầu thịt	705,1	16,1	24,7	59,2
	Thứ 6 (10/04)	Bún chả thịt						710,8	17,0	25,5



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 04/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 04/2025 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 (13/04)	Cơm trắng	Tôm rang lá chanh	Thịt xào ngô	Cải ngọt xào	Canh bí đỏ đậu xanh	703,9	17,8	24,1	58,1	
	Thứ 3 (14/04)	Cơm trắng	Thịt rang hành	Thịt bọc sả	Rau muống xào	Canh bắp cải cà chua	709,7	15,9	23,9	59,7	
	Thứ 4 (15/04)	Cơm trắng	Gà nướng móc mật	Trứng kho	Cải thảo xào	Canh mồng tơi thịt	709,7	15,9	23,9	59,7	
	Thứ 5 (16/04)	Cơm trắng	Chả cá tạt viên	Miến xào thập cẩm	Bắp cải xào	Canh chua xương	704,2	18,1	24,8	56,2	
	Thứ 6 (17/04)	Phở xào thập cẩm						710,5	15,2	24,4	60,1

Tuần 4	Thứ 2 (20/04)	Cơm trắng	Bò sốt vang	Mọc viên sốt cà chua	Cải ngọt xào	Canh bí xanh xương	708,2	17,5	23,8	58,2
	Thứ 3 (21/04)	Cơm trắng	Gà lác bơ tỏi	Đậu trắng rim thịt	Giá đỗ xào	Canh bắp cải cà chua thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 4 (22/04)	Cơm trắng	Cá lán bột xù	Mỳ Ý sốt thịt băm	Rau muống xào	Canh mồng tơi thịt	704,2	18,1	24,8	56,2
	Thứ 5 (23/04)	Cơm trắng	Thịt rim giò	Gà KFC	Su su cà rốt xào	Canh rau cải thịt	710,2	18,8	24,8	56,2
	Thứ 6 (24/04)	Bún chả						710,8	17,0	25,5



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 04/2025)

I. Thông tin dinh dưỡng chi tiết thực đơn thực hiện Tháng 04/2025 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 (27/04)	Cơm trắng	Thịt xay rim mắm	Thịt hầm khoai	Cải thảo xào	Canh bí đỏ xương	709,1	18,5	23,8	57,7	
	Thứ 3 (28/04)	Cơm trắng	Gà sốt me	Thịt bọc sả	Rau muống xào	Canh chua giá thịt	710.2	14,9	24,5	60,2	
	Thứ 4 (29/04)	Cơm trắng	Thịt thăn lăn bột xù	Nui sốt thịt băm	Khoai tây xào	Canh cải xanh thịt	709,2	15,1	24,5	60,4	
	Thứ 5 (30/04)										
	Thứ 6 (01/05)										

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

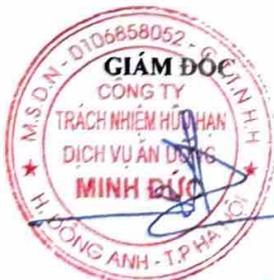
Hà Nội, ngày 21 Tháng 5 Năm 2026

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thanh Hiền



GIÁM ĐỐC
Nguyễn Đình Lchi