

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM SƠN, THÁNG 03/2025



Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT

Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Bữa phụ/ Bữa xế							
						Protein	Lipit	Glucid								
Thứ 2 (10/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm 3. Trứng tráng hành mùt 4. Bí đỏ xào 5. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	727.75	35.92	26.07	87.36								
		Thịt nạc	gr	58												
		Thịt sườn	gr	10												
		Trứng gà	gr	63												
		Nấm đùi gà	gr	10												
		Bí đỏ	gr	85												
		Bắp cải, cà rốt	gr	30												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
		Thứ 3 (11/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Thịt gà viên đậu phụ 4. Bắp cải xào 5. Canh su hào thịt gà	Gạo Bắc hương						gr	100	729.26	32.70	23.50	96.74	
Thịt nạc, thịt sườn	gr			58												
Tôm nõn	gr			10												
Ức gà	gr			25												
Đậu phụ	gr			65												
Bắp cải, cà chua	gr			85												
Su hào	gr			25												
Gia vị nấu	gr			15												
Dầu ăn	gr			15												
Thứ 4 (12/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt sốt cà chua 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt			Gạo Bắc hương	gr	100	702.69	33.11	21.73	93.67						
		Thịt nạc	gr	50												
		Thịt sườn	gr	10												
		Cá basa fillet	gr	80												
		Cà chua	gr	15												
		Su hào, cà rốt	gr	85												
		Cải thảo	gr	25												
		Gia vị nấu, bột	gr	25												
		Dầu ăn	gr	15												
		Thứ 5 (13/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim trứng cút 3. Xúc xích rán 4. Khoai tây xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	100						732.83	34.65	27.63	86.39	
Thịt nạc	gr			33												
Thịt sườn	gr			10												
Trứng cút	gr			40												
Xúc xích	gr			50												
Khoai tây	gr			80												
Cà chua, dưa, đậu	gr			35												
Gia vị nấu	gr			15												
Dầu ăn	gr			15												
Thứ 6 (14/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang muối sả 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà			Gạo Bắc hương	gr	100	728.08	33.23	25.72	90.92						
		Thịt gà	gr	110												
		Thịt nạc	gr	35												
		Ngô ngọt	gr	15												
		Cải thảo, cà rốt	gr	90												
		Su hào, củ cải	gr	30												
		Gia vị nấu	gr	15												
		Dầu ăn	gr	15												
		Thứ 7 (15/03)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho đậu phụ 3. Chả cá viên rán (bếp lằm) 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100						730.53	33.9	22.93	97.14	
				Thịt nạc	gr	48										
Thịt sườn	gr			10												
Mỡ khế	gr			3												
Cá basa fillet	gr			55												
Su hào, cà rốt	gr			85												
Cải canh	gr			25												
Gia vị nấu, bột	gr			20												
Dầu ăn	gr			15												

Ghi chú: - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán/ngày, không ăn quá 3 bữa rán/tuần. - Món rau có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan.

- ⁽¹⁾ Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn, chưa qua quá trình làm chín. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo)⁽²⁾ của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 05/03/2025

Hà Nội, ngày 05 tháng 3 năm 2025



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Đức Yên