Công ty CP Dịch vụ Suất ăn Công nghiệp Hà Nội - SN 192, Đường 19/5, P. Văn Quán, Q. Hà Đông, TP. Hà Nội

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM SƠN, THÁNG 4/2025

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 (31/3)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ức gà xào hành nấm 4. Khoai tây xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Ức gà có xương, da Trứng cút Khoai tây Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 34 10 60 40 85 25 15 15	759.62	32.76	25.10	100.65	
Thứ 3 (01/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò bằm sốt cà chua 3. Đậu rán tẩm Maggi 4. Rau muống xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt bò xô Thịt nạc Thịt sấn Đậu phụ Rau muống Cà chua, dứa, sấu Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 20 38 10 80 85 35 15 16	701.68	33.12	26.22	83.28	
Thứ 4 (02/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt băm rang riềng 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh cải thảo thịt bằm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Su su, cà rốt Cải thảo Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 85 25 20 16	710.57	30.68	22.57	96.16	
Thứ 5 (03/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng tráng cuộn 4. Bí đỏ xào 5. Canh mùng tơi nấu thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Bí đỏ Mùng tơi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 53 10 10 63 85 25 15 16	731.94	33.65	28.03	86.24	
Thứ 6 (04/4)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim me tỏi 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào cà chua 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà chua Củ cải, su hào Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 15 15	728.34	33.27	25.72	90.92	
Thứ 6 (04/4)	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích rán 3. Dưa hấu 4. Canh bắp cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Giò nạc Xúc xích Dưa hấu Ngô ngọt Rau củ quả Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 15 20 70 80 15 70 15 15	787.57	34.14	34.65	84.78	

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. - (3) Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên Tổng năng lượng (Kcalo) (2) của một bữa.

Thực đơn gửi ngày: 28/3/2025

Hà Nội, ngày 28 tháng 3 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

CÔNG TY CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG

TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM SƠN

HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Đắc Yên

Scanned with CamScanner