

**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

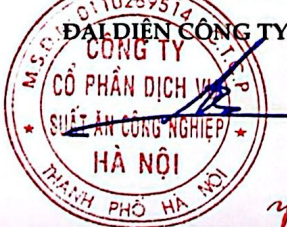
Thứ	Thực đơn	Thực phẩm chính	Đvt	Định lượng TP sống <sup>(1)</sup>	Năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(3)</sup>			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (21/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Trứng đúc thịt 4. Su su/ Bí xanh xào tỏi 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Su su/ Bí xanh Rau cải Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 66 10 63 85 25 15 12	727.2	34.46	28.55	82.21	
Thứ 3 (22/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Đậu sốt cà chua 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương Tôm nõn Thịt nạc Đậu phụ Cà chua Rau muống Sấu quả/ Me quả Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 10 68 80 15 85 6 12 15	732.47	32.98	22.83	97.86	
Thứ 4 (23/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Cá basa fillet Cà chua, dưa, giá Cải ngọt Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 70 3 55 40 80 20 15	715.55	32.27	23.12	90.07	
Thứ 5 (24/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt băm hấp nấm 3. Trứng kho xi dầu 4. Bí xanh/ Su su xào tỏi 5. Canh mùng toi nấu tép	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khở Nấm tươi Trứng gà Bí xanh/ Su su Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 72 7 5 63 85 25 10 12	739.45	35.77	26.74	88.81	
Thứ 6 (25/04)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phở mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh củ quả thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Khoai tây, bí đỏ Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 20 12	727.88	33.27	25.72	90.92	
Thứ 7 (26/04)	1. Cơm rang thập cẩm 2. Xúc xích rán 3. Dưa hấu 4. Canh xương nấu vị phở	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 30 15 15	710.57	30.68	22.57	96.16	

**Chú ý:** - 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.

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

Thực đơn gửi ngày: 19/04/2025

Hà Nội, ngày 19 tháng 4 năm 2025



GIÁM ĐỐC  
Vũ Hương Hà



HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Đức Yên