

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM SƠN, THÁNG 5/2025

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 | Dvt | Định lượng TP sống ⁽¹⁾ | Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾ | Tỷ lệ % ⁽³⁾ | | | Bữa phụ/ Bữa xế |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------|--------|-----------------|
| | | | | | | Protein | Lipit | Glucid | |
| Thứ 2 (19/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Gà xào hành nấm 4. Bí xanh xào tỏi 5. Canh rau cải thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Ức gà, má đùi gà Trứng cút Bí xanh Cải canh Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 34 10 50 40 85 25 15 15 | 759.62 | 32.76 | 25.10 | 100.65 | |
| Thứ 3 (20/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt, thịt bò băm sốt cà chua 3. Đậu rán tâm Maggi 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống | Gạo Bắc hương Thịt bò xò Thịt nạc Thịt sấn Đậu phụ Rau muống Sấu quả/ Me quả Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 20 38 10 80 85 6 15 16 | 701.68 | 33.12 | 26.22 | 83.28 | |
| Thứ 4 (21/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt rim nước mắm 4. Bí đỏ xào 5. Canh cải thảo thịt băm | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Cá basa fillet Bí đỏ Cải thảo, cà rốt 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 (22/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm nõn rim thịt 3. Trứng trang cuộn 4. Su su nạo sợi xào 5. Canh mùng tơi nấu thịt | Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sấn Tôm nõn Trứng gà Su su, cà rốt 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 (23/5) | 1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim me 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 Khoai tây, bí đỏ 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 (23/5) | 1. Cơm rang thập cẩm 2. Thịt xào dưa cải 3. Dưa hấu 4. Canh thịt nấu chua | Gạo Bắc hương Thịt nạc Giò nạc Dưa hấu Ngô ngọt Rau củ quả Gia vị nấu Dầu ăn | gr gr gr gr gr gr gr gr | 100 45 20 80 15 70 15 15 | 787.57 | 34.14 | 34.65 | 84.78 | |

Ghi chú: Trẻ em 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.



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Đức Yên