

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	Đvt	Định lượng TP sống ⁽¹⁾	Năng lượng (Kcalo) ⁽²⁾	Tỷ lệ % ⁽³⁾			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (12/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim xá xiu 3. Trứng tráng cuộn 4. Bí xanh xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Trứng gà Bí xanh Rau cải Rau củ quả (nem) Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 66 10 65 85 25 30 15 15	727.2	34.46	28.55	82.21	
Thứ 3 (13/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò, khoai tây nấu lagu 3. Đậu sốt thịt, cà chua 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương Thịt bò xỏ Thịt nạc Đậu phụ Rau muống Sấu quả/ Me quả Cà chua Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 30 30 80 85 6 15 15 15	728.90	32.98	22.83	97.86	
Thứ 4 (14/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thi là (bếp tự làm) 3. Thịt sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh mùng tơi thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Mỡ khố Cá basa fillet Cà chua Cải ngọt Mùng tơi Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 68 3 55 15 85 25 20 15	760.50	31.95	23.02	106.36	
Thứ 5 (15/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Tôm thịt ram ngọt 3. Trứng kho xì dầu 4. Bí đỏ xào tỏi 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt săn Tôm nõn Trứng gà Bí đỏ Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 55 10 10 63 80 30 15 15	736.33	32.445	28.44	87.64	
Thứ 6 (16/05)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà lặc phô mai 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt gà	Gạo Bắc hương Thịt gà Thịt nạc Ngô ngọt Bắp cải, cà rốt Bí xanh Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 20 12	745.81	33.23	27.72	90.83	
Thứ 6 (16/05)	1. Cơm rang thập cẩm 2. Thịt rim nước mắm 4. Dưa hấu 5. Canh xương nấu vị phở	Gạo Bắc hương Thịt nạc Giò nạc Xúc xích Trứng gà Dưa hấu Củ quả Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 45 20 20 30 100 30 12 15	707.05	28.84	21.59	99.34	

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: 09/05/2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY
CỔ PHẦN DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI
 GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà

Hà Nội, ngày 09 tháng 5 năm 2025

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM SƠN
 HIỆU TRƯỞNG
Nguyễn Đức Yên