

**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 <sup>(1)</sup>	Năng lượng (Kcalo) <sup>(2)</sup>	Tỷ lệ % <sup>(3)</sup>			Bữa phụ/ Bữa xế
						Protein	Lipit	Glucid	
Thứ 2 (26/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho nấm 3. Trứng tráng hành mùi 4. Khoai tây chiên 5. Canh cải thảo thịt	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng gà Nấm đùi gà Khoai tây Cải thảo, cà rốt Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 58 10 63 10 85 30 15 15	727.75	35.92	26.07	87.36	
Thứ 3 (27/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim nước mắm 3. Đậu sốt cà chua 4. Rau muống xào tỏi 5. Canh chua rau muống	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn 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 73 10 80 15 85 6 12 15	732.47	32.98	22.83	97.86	
Thứ 4 (28/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên xù 3. Thịt sốt cà chua 4. Bí xanh/ Bí đỏ xào 4. Canh thịt nấu chua	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Cá basa fillet Cà chua Bí xanh/ Bí đỏ xào Cà chua, dưa, giá Gia vị nấu, bột Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 50 10 80 15 85 40 25 15	702.69	33.11	21.73	93.67	
Thứ 5 (29/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt rim trứng cút 3. Nem thịt rán 4. Cải thảo xào/ Dưa hấu 5. Canh mùng toi tép	Gạo Bắc hương Thịt nạc Thịt sẵn Trứng cút Rau củ món nem Cải thảo/ Dưa hấu Mùng toi Gia vị nấu Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr gr	100 30 23 40 35 85 25 15 15	732.83	34.65	27.63	86.39	
Thứ 6 (30/5)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rán tẩm bột 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 Dầu ăn	gr gr gr gr gr gr gr gr	100 110 35 15 85 35 15 15	728.08	33.23	25.72	90.92	
Thứ 7 (31/5)									

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.  
- <sup>(1)</sup> Tổng lượng thực phẩm trong thực đơn 2 ngày 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 23/05/2025

Hà Nội, ngày 23 tháng 5 năm 2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY

ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG



GIAM ĐOC  
Vũ Hương H.

HIỆU TRƯỞNG  
Nguyễn Đức Yên