

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM SƠN, THÁNG 02/2025

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 (03/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rim me tỏi 3. Thịt băm xào ngô 4. Bí đỏ xào 5. Canh rau cải thịt	Gạo Bắc hương	gr	100	727.88	33.27	25.72	90.92	
		Thịt gà	gr	110					
		Thịt nạc	gr	35					
		Ngô ngọt	gr	15					
		Me quả	gr	2					
		Bí đỏ	gr	85					
		Cải canh	gr	25					
Thứ 3 (04/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả thịt viên om nấm 3. Trứng cút sốt chua ngọt 4. Bắp cải xào 5. Canh thịt đậu nấu chua	Gạo Bắc hương	gr	100	716.5	31.13	24.7	91.88	
		Thịt nạc	gr	53					
		Thịt sấn	gr	10					
		Mỡ khế	gr	5					
		Trứng cút	gr	40					
		Bắp cải, cà rốt	gr	85					
		Cà chua, dưa, sấu	gr	25					
Thứ 4 (05/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò, khoai tây sốt vang 3. Đậu rán tẩm Maggi 4. Su hào xào 5. Canh cải thảo thịt băm	Gạo Bắc hương	gr	100	714.2	30.97	21.99	97.46	
		Thịt bò xò	gr	45					
		Thịt nạc	gr	3					
		Đậu phụ	gr	80					
		Khoai tây, cà rốt	gr	65					
		Su hào, cà rốt	gr	85					
		Cải thảo	gr	30					
Thứ 5 (06/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Cá fillet chiên giòn 3. Thịt sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh thịt bí đỏ đỗ xanh	Gạo Bắc hương	gr	100	701.55	32.63	21.89	93.6	
		Thịt nạc	gr	50					
		Thịt sấn	gr	10					
		Cá basa fillet	gr	80					
		Cà chua	gr	15					
		Cải ngọt	gr	80					
		Bí đỏ, đỗ xanh	gr	35					
Thứ 6 (07/02)	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng 3. Ưc gà xào hành nấm 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt băm	Gạo Bắc hương	gr	100	747.37	36.48	28.15	86.92	
		Thịt nạc	gr	53					
		Ức gà bỏ da	gr	52					
		Trứng gà	gr	65					
		Hành tây	gr	10					
		Cải thảo, cà rốt	gr	85					
		Su hào, củ cải	gr	35					
Thứ 6 (07/02)	1. Mỳ Ý sốt Spaghetti - Mỳ Ý - Thịt bò, thịt lợn - Xúc xích - Khoai tây chiên - Nước sốt rau củ quả	Mỳ Spaghetti	gr	50	743.98	30.51	40.71	62.71	
		Thịt bò	gr	10					
		Thịt nạc	gr	30					
		Mỡ khế	gr	5					
		Xúc xích	gr	50					
		Khoai tây, cà rốt	gr	110					
		Cà chua	gr	30					

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: 24/01/2025

Hà Nội, ngàytháng.....năm 2025



GIÁM ĐỐC
Vũ Huy Hà



Nguyễn Đức Bình