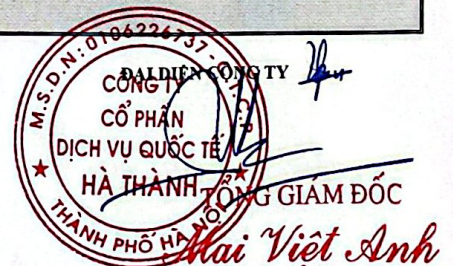


**THỰC ĐƠN TUẦN 36**  
(Trường Tiểu học Cự Khê, xã Bình Minh)

Thứ	Món	Dinh lượng sống (g)	Dinh lượng chín (g)	Năng lượng (Kcal)	Tỉ lệ các chất sinh năng lượng (%)			Ghi chú	
					Protein	Lipid	Glucid		
Thứ 2 25.05.2026	Món chính	Gà rán	110g	80-90	230	18	25	57	
	Món phụ	Giò xào thập cẩm	giò lụa;15g củ quả ;50g	35-45	80				
	Món rau	Bắp cải xào cà rốt	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh chua giá đỗ	giá đỗ :18g Thịt ;4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				740				
Thứ 3 26.05.2026	Món chính	Thịt kho tàu	80g	40-50	190	18	24	58	
	Món phụ	Muối vừng	30g	20-25	90				
	Món rau	Củ quả luộc	70g	45-50	30				
	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ :20g Thịt:4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				705				
Thứ 4 27.05.2026	Món chính	Bò hầm củ quả	Thịt bò ;40g Củ quả ;40g	45-50	180	20	22	58	
	Món phụ	Trứng cuộn hành	1 quả	20-25	80				
	Món rau	Rau muống xào	70g	45-50	45				
	Món canh	Canh cải nấu thịt	Thịt :4g Rau cải ;18g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				700				
Thứ 5 28.05.2026	Món chính	Thịt quay ngũ vị	80g	40-50	230	M	25	57	
	Món phụ	Đậu sốt cà chua	75g	45-50	85				
	Món rau	Cải chíp xào tỏi	70	40-50	35				
	Món canh	Canh ngao mùng tơi	Ngao;10g Mùng tơi;20g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				745				
Thứ 6 29.05.2026	Món chính	Cá chiên vừng	70g	45-55	215	18	27	55	
	Món phụ	Thịt xào khoai tây	Thịt;15g Khoai tây;50g	40-45	90				
	Món rau	Giá đỗ xào mướp	70g	50-55	35				
	Món canh	Canh rau ngót nấu thịt	rau ngót;8g thịt;4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				735				



**THỰC ĐƠN TUẦN 35**  
(Trường Tiểu học Cự Khê, xã Bình Minh)

Thứ	Món	Dinh lượng sống (g)	Dinh lượng chín (g)	Năng lượng (Kcal)	Tỉ lệ các chất sinh năng lượng (%)			Ghi chú	
					Protein	Lipid	Glucid		
Thứ 2 18.05.2026	Món chính	Thịt viên sốt cà chua	80g	45-55	185	18	25	57	
	Món phụ	Đậu tằm hành	75g	45-50	85				
	Món rau	Cải chíp xào nấm	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh mồng tơi nấu thịt	Mồng tơi :20g Thịt ;4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				700				
Thứ 3 19.05.2026	Món chính	Gà rang sả	115g	60-70	195	18	24	58	
	Món phụ	Trứng đảo bông	1 quả	25-30	80				
	Món rau	Rau muống xào	70g	45-50	30				
	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ :20g Thịt:4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				700				
Thứ 4 20.05.2026	Món chính	Bò sốt vang	Thịt bò ;40g Củ quả ;40g	45-50	180	20	22	58	
	Món phụ	Muối vừng	30g	25-30	95				
	Món rau	Bắp cải luộc	70g	45-50	45				
	Món canh	Canh ngao nấu bầu	Ngao :10g Bầu ;20g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				715				
Thứ 5 21.05.2026	Món chính	Cánh gà kfc	1 cái	1 cái	230	M	25	57	
	Món phụ	Thịt xào khoai tây	Thịt ;15g Khoai tây ;50g	40-45	90				
	Món rau	Củ cải xào	70	40-50	35				
	Món canh	Canh rong biển nấu thịt	rong biển ;1g Thịt:3g Đậu phụ;10g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				750				
Thứ 6 22.05.2026	Món chính	Cá chiên vừng	70g	45-55	215	18	27	55	
	Món phụ	Thịt xào ngô ngọt	Thịt;15g Ngô ngọt;45g	20-25	90				
	Món rau	Giá xào mướp	70g	50-55	35				
	Món canh	Canh trứng cà chua	Cà chua;13g Trứng ;100g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				735				



**THỰC ĐƠN TUẦN 34**  
**(Trường Tiểu học Cự Khê, xã Bình Minh)**

Thứ	Món	Định lượng sống (g)	Định lượng chín (g)	Năng lượng (Kcal)	Tỉ lệ các chất sinh năng lượng (%)			Ghi chú	
					Protein	Lipid	Glucid		
Thứ 2 11.05.2026	Món chính	Gà chiên vàng	110g	80-90	230	18	25	57	
	Món phụ	Chả lợn rim tiêu	30g	20-25	95				
	Món rau	Bắp cải xào	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh chua giá đỗ	Giá đỗ ;18g Thịt ;4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				755				
Thứ 3 12.05.2026	Món chính	Bò sốt vang	Thịt bò ;40g Củ quả ;40g	45-50	180	18	24	58	
	Món phụ	Muối vừng	30g	20-25	90				
	Món rau	Củ quả luộc	70g	45-50	30				
	Món canh	Canh cải nấu thịt	Rau cải :20g Thịt:4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				695				
Thứ 4 13.05.2026	Món chính	Thịt kho tàu	80g	45-50	190	20	22	58	
	Món phụ	Đậu phụ rim mắm	75g	45-50	85				
	Món rau	Rau muống xào	70g	45-50	45				
	Món canh	Canh ngao nấu mồng toi	Ngao :10g Mùng toi;20g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				715				
Thứ 5 14.05.2026	Món chính	Tôm rang thịt	Tôm ;25g Thịt;35g	35-40	195	M	25	57	
	Món phụ	Thịt xào củ quả	Thịt;15g Củ quả ;50g	40-45	90				
	Món rau	Cải ngọt xào giá	70g	40-50	35				
	Món canh	Canh cà chua trứng	Trứng gà;100g Cà chua;15g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				715				
Thứ 6 15.05.2026	Món chính	Thịt xào ngô ngọt	Thịt ;65g Ngô ngọt;30g	50-60	180	18	27	55	
	Món phụ	Trứng ốp	1 quả	1 quả	80				
	Món rau	Mướp xào giá	70g	40-45	35				
	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ :18g Thịt ;4g	200ml	20				
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250	375				
	Tổng năng lượng (kcal)				690				

  
 ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỞNG  
 TRƯỜNG  
 TIỂU HỌC  
 CỰ KHÊ  
 Nguyễn Thị Nam

  
 CÔNG TY CỔ PHẦN  
 DỊCH VỤ QUỐC TẾ  
 HÀ THÀNH  
 TỈNH HÀ NỘI  
 TỔNG GIÁM ĐỐC  
 Mai Việt Anh

**THỰC ĐƠN TUẦN 33**  
(Trường Tiểu học Cự Khê, xã Bình Minh)

Thứ	Món	Định lượng sống (g)	Định lượng chín (g)	Năng lượng (Kcal)	Tỉ lệ các chất sinh năng lượng (%)			Ghi chú		
					Protein	Lipid	Glucid			
Thứ 2 04.05.2026	Món chính	Thịt kho củ cải	Thịt;70g Củ cải;30g	55-65	190	18	25	57		
	Món phụ	Trứng rán	1 quả	25-30						80
	Món rau	Bí xanh xào gừng	70g	40-45						35
	Món canh	Canh cải nấu thịt	Rau cải :18g Thịt ;4g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									700
Thứ 3 05.05.2026	Món chính	Gà rán	110g	80-90	230	18	24	58		
	Món phụ	Thịt xào khoai tây	thịt ;15g Khoai tây ;50g	40-50						90
	Món rau	Cà tím xào	70g	45-50						35
	Món canh	Canh bí đỏ nấu thịt	Bí đỏ :20g Thịt;4g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									750
Thứ 4 06.05.2026	Món chính	Bò hầm củ quả	Thịt bò ;40g Củ quả ;40g	45-50	180	20	22	58		
	Món phụ	Đậu phụ rim mắm	75g	45-50						85
	Món rau	Rau muống xào tỏi	70g	45-50						45
	Món canh	Canh ngao nấu mồng tơi	Ngao :10g Mồng tơi;20g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									705
Thứ 5 07.05.2026	Món chính	Cá chiên giòn	70g	50-60	215	M	25	57		
	Món phụ	Giò xào thập cẩm	Giò lợn;15g Củ quả ;50g	35-45						85
	Món rau	Cải ngọt xào giá	70g	40-50						35
	Món canh	Canh cà chua trứng	Trứng gà;100g Cà chua;15g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									730
Thứ 6 08.05.2026	Món chính	Thịt quay xá xíu	80g	45-55	230	18	27	55		
	Món phụ	Muối vừng	30g	20-25						85
	Món rau	Củ quả luộc	70g	50-55						35
	Món canh	Canh cải xanh nấu thịt	Cải xanh;18g Thịt;4g	200ml						20
	Món cơm	Cơm trắng	110g	250						375
	Tổng năng lượng (kcal)									745

