



# THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 12/2023

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 11.12.2023	Bún riêu cua giò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo tôm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Thịt rim tôm Cá viên chiên Bắp cải luộc chấm Magi Canh óc đậu nấu cà chua Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	65g thịt + 15g tôm nõn 35g 70g 20g óc đậu + 10g cà chua + 5g thịt 120g 85g	45g – 48g 4-5 viên 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 65g	Sữa chua VNM + Ngũ cốc 
THỨ BA 12.12.2023	Phở bò xào lăn Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít dâu	Cháo thịt băm đỗ xanh Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít dâu	Xôi chả rim mắt Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít dâu	Sườn xào chua ngọt Trứng đúc thịt nấm tươi Giá đỗ xào miến Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	90g 1 quả + 15g thịt + 5g nấm 55g giá + 5g miến 25g bí + 10g xương 120g 90g	55g – 60g 40g – 45g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Bánh Gato cuộn kem Hải Hà KOTOBUKI 
THỨ TƯ 13.12.2023	Mỳ chữ thịt băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít cam	Bánh khoai nhân thịt Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít cam	Soup gà ngô kem Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít cam	Nem cuốn Hà Nội Đậu sốt tứ xuyên Củ quả luộc chấm Magi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	2 cái 80g đậu + 9g thịt 35g su su + 35g củ cải + 5g cà rốt 20g rau + 15g ngao 120g 100g	2 cái 75g – 80g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Caramen + chuối chín 
THỨ NĂM 14.12.2023	Phở gà Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Bánh giò nóng Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Nui xào thập cẩm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Cá file chiên xóc tỏi Thịt băm xào ngũ sắc Cải thảo xào tỏi Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	85g 20g thịt + 35g rau củ 90g 20g rau + 5g tôm 120g 90g	50g – 53g 40g – 45g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g	Sữa tươi Vinamilk ít đường + Bánh Tipotrong 
THỨ SÁU 15.12.2023	Bún mọc thịt Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít dâu	Mỳ xào thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít dâu	Xôi ruốc lạp xương Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít dâu	Bún măng nagan  Tráng miệng: Dưa hấu	Bún 230g + nagan 100g + măng 30g  100g	200g – 250g  70g – 75g	Cơm cuộn rong biển 