



THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 5/2023



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

THỨ	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 8.5.2023	Mỳ gạo nấu thịt viên Sữa tươi Bánh mì đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt rán ngũ vị Trứng đảo bông Bắp cải xào cà chua Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 20g 75g 19g 120g 85g	40-42g 30-32g 45-50g 250-300g 200-250g 60g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 9.5.2023	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Xôi trứng Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Thịt đùi gà tẩm bột chiên Đậu sốt cà chua Rau muống xào Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	100g 80g 70g 19g 120g 72g	44-46g 45-50g 45-50g 250-300g 200-250g 50g	Caramen
THỨ TƯ 10.5.2023	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì đậu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì đậu	Bánh đa chả cá Sữa tươi Bánh mì đậu	Thịt kho tàu Trứng gà kho Cải ngọt xào Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 1 quả 70g 19g 120g 85g	40-42g 1 quả 45-50g 250-300g 20-250g 60g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 11.5.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Xôi thịt kho Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Sườn xào chua ngọt Ruốc thịt lợn Giá đỗ xào miến cà rốt Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	80g 10g 52g 31g 120g 1 quả	50-55g 10g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Bánh bông lan nhân nho
THỨ SÁU 12.5.2023	Mỳ gạo nấu thịt băm Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Cháo sườn Sữa đậu nành Bánh mì đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mì đậu	Cá file chiên xóc tỏi Thịt lợn om ngô ngọt Cải chíp xào Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm	67g 36g 70g 20g 120g	35-40g 32-34g 45-50g 250-300g 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây