





THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 11/2023

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 30.10.2023	<ul style="list-style-type: none"> Phở gà Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam 	<ul style="list-style-type: none"> Cháo thịt băm rau củ Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam 	<ul style="list-style-type: none"> Nui xào bò rau cải Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam 	Thịt gà nấu cary Trứng đúc thịt nấm tươi Rau muống xào tỏi Canh bí hầm xương CƠM gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	85g thịt + 30g khoai tây, cà rốt 1 quả + 20g thịt + 5g nấm 75g 25g bí + 10g xương 120g 100g	65g - 70g 1 quả 45g - 50g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Sữa chua ăn Vinamilk + Chuối chín 
THỨ BA 31.10.2023	<ul style="list-style-type: none"> Phở bò Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ 	<ul style="list-style-type: none"> Xôi trứng ốp rim mắt Sữa đậu nành VNM Bánh mì bơ 	<ul style="list-style-type: none"> Bánh mì sandwich nướng xúc xích, phomai Sữa đậu nành VNM Salat dưa chuột, cà rốt 	Thịt kho trứng cút Đậu sốt cà chua thịt băm Cải thảo hấp mềm Canh Miso CƠM gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	65g thịt + 3 quả trứng cút 80g + 20g thịt 90g 5g rong biển + 20g đậu + 10g xương 120g 90g	40g - 45g 75g - 80g 45g - 50g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Bánh Gato cuộn kem tươi Hải Hà Kotobuki 
THỨ TƯ 1.11.2023	<ul style="list-style-type: none"> Bún thang Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu 	<ul style="list-style-type: none"> Cháo gà đậu xanh Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu 	<ul style="list-style-type: none"> Súp thập cẩm Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu 	Bò hầm sốt nấm Chả rim mắt tiêu Củ quả luộc chấm Magi Canh rau ngót nấu thịt CƠM gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	65g thịt + 5g nấm 42g 70g su su + 5g cà rốt 10g rau + 10g thịt 120g 90g	45g - 50g 42g 45g - 50g 250g - 300g 200g - 250g 50g - 55g	Pizza 
THỨ NĂM 2.11.2023	<ul style="list-style-type: none"> Mỳ chữ thịt băm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ 	<ul style="list-style-type: none"> Mỳ xào bò rau cải Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ 	<ul style="list-style-type: none"> Cháo sườn sụn Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ 	Cá file sốt ngũ liễu Ruốc thịt Cải chip xào nấm Canh bí đỏ nấu thịt băm CƠM gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	90g 10g 75g giá + 2g nấm 25g bí + 10g thịt 120g 100g	48g - 53g 10g 45g - 50g 250g - 300g 200g - 250g 70g - 75g	Súp ngô gà 
THỨ SÁU 3.11.2023	<ul style="list-style-type: none"> Bún tôm thịt nấu chua Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam 	<ul style="list-style-type: none"> Cháo thịt bí đỏ cà rốt Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam 	<ul style="list-style-type: none"> Xôi thịt kho Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam 	Mỳ xào hải sản Canh óc đậu nấu cà chua thịt Tráng miệng: Thanh long	100g mì + 20g tôm + 35g mực + 35g rau 20g óc đậu + 5g thịt + 10g cà chua 75g	220g - 250g 250g - 300g 60g	Sữa tươi Vinamilk ít đường + bánh gạo 