



# THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 10/2022



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  | Định lượng TP (gram)                              |   | QUÀ CHIỀU                     |
|-----------------------|---|--|---|---|---|---|-------------------------------|
|                       | Thực đơn 1                              | Thực đơn 2                               | Thực đơn 3  |   | Sống  | Chín  |                               |
| THỨ HAI<br>10.10.2022 | Phở bò<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu       | Cháo tôm<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu      | Bánh bao nhân<br>trứng, thịt<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu | Tôm rim thịt<br>Đậu sốt cà chua<br>Bắp cải xào<br>Canh bí nấu tôm<br>Cơm gạo dẻo thơm<br>Tráng miệng: Chuối chín                | 55g<br>80g<br>75g<br>20g<br>120g<br>1 quả         | 35-40g<br>45-50g<br>45-50g<br>250-300ml<br>200-250g | Sữa tươi Izzi                 |
| THỨ BA<br>11.10.2022  | Bún mọc<br>Sữa Fami<br>Bánh mì dâu      | Mỳ gà<br>Sữa Fami<br>Bánh mì dâu         | Xôi thịt kho<br>Sữa Fami<br>Bánh mì dâu                 | Gà lọc xương sốt rôt<br>Chả cá chiên giòn<br>Cải thảo xào<br>Canh su hào hầm xương<br>Cơm gạo dẻo thơm<br>Tráng miệng: Ổi       | 65g<br>27g<br>70g<br>28g<br>120g<br>60g           | 40-44g<br>24-26g<br>45-50g<br>250-300ml<br>200-250g | Caramen                       |
| THỨ TƯ<br>12.10.2022  | Bún riêu giò<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu | Cháo thịt băm<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu | Bánh mì xúc xích<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu             | Thịt thăn chiên vừng<br>Trứng đảo<br>Su su xào cà rốt<br>Canh mồng tơi nấu tôm<br>Cơm gạo dẻo<br>Tráng miệng: Dưa hấu           | 55g<br>20g<br>75g<br>20g<br>120g<br>85g           | 38-42g<br>25-30g<br>45-50g<br>250-300ml<br>200-250g | Sữa dinh dưỡng<br>vị trái cây |
| THỨ NĂM<br>13.10.2022 | Phở gà<br>Sữa Fami<br>Bánh mì dâu       | Súp thập cẩm<br>Sữa Fami<br>Bánh mì dâu  | Bánh bao nhân<br>trứng, thịt<br>Sữa Fami<br>Bánh mì dâu | Cá file sốt ngũ liểu<br>Khoai tây xào thịt<br>Giá đỗ xào cà rốt<br>Canh ngót nấu thịt<br>Cơm gạo dẻo<br>Tráng miệng: Thanh Long | 72g<br>57g<br>60g<br>30g + 3g thịt<br>120g<br>72g | 38-42g<br>38-40g<br>35-40g<br>250-300ml<br>200-250g | Bánh mì cốm sữa               |
| THỨ SÁU<br>14.10.2022 | Bún mọc<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu      | Cháo sườn<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu     | Xôi trứng<br>Sữa tươi<br>Bánh mì dâu                    | Mỳ xào thập cẩm<br>Sa lát dưa chuột<br>Canh chua thịt<br>Bánh mì dầu<br>Tráng miệng: Ổi   | 162g<br>80g<br>0.65g<br>0.02g+1g<br>60g           | 200-250g<br>30-35g<br>250-300ml<br>0.5 cái          | Sữa chua uống<br>Hà Nội Milk  |

