



# THỰC ĐƠN TUẦN 1 – THÁNG 2 /2024

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



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
<b>THỨ HAI 5.2.2024</b>	Cơm gạo dẻo thơm Thịt sốt đậu Cải ngọt xào Dưa hấu Canh bí xanh hầm xương	120g 40g thịt + 50g đậu 70g 85g 5g xương + 16g bí	200g – 250g 35g – 40g 45g – 50g 55g – 60g 250g – 300g	Sữa chua Hanoimilk (1 hộp)
<b>THỨ BA 6.2.2024</b>	Cơm gạo dẻo thơm Gà rô ti nước cốt dừa Chả rim Cải chíp xào Canh su hào, cà rốt hầm xương	120g 60g 27g 70g 5g xương + 5g cà rốt + 15g su hào	200g – 250g 35g – 40g 21g – 26g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì tươi Socola (1 cái)
<b>7.2.2024 ~ 14.2.2024</b>				
<b>THỨ NĂM 15.2.2024</b>	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm rim mắt Thịt xào khoai tây Bắp cải xào cà chua Canh cải nấu thịt	120g 60g 10g + 47g khoai 5g cà chua + 65g rau 15g rau + 2g thịt	200g – 250g 35g – 40g 35g – 40g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng Hanoimilk (1 hộp)
<b>THỨ SÁU 16.2.2024</b>	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho su hào Chả rim Cải chíp xào Canh bí đỏ hầm xương	120g 42g thịt + 30g su hào 27g 70g 5g xương + 16g bí	200g – 250g 35g – 40g 21g – 26g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì bơ ruốc (1 cái)

