



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 9/2023

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	ĐL sống (gram)	ĐL chín (gram)	
THỨ BA 5.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt lợn kho tàu Khoai tây xào thịt Canh chua nấu thịt Rau muống xào tỏi	120 60 57 20g+3g thịt 70	200~250 40-45 35-40 250-300 45-50	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ TƯ 6.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà lọc xương om nấm Đậu phụ sốt thịt băm Canh bí xanh hầm xương Rau cải ngọt xào	120 65 80 25g + 10g xương 70	200~250 40-45 45-50 250-300 45-50	Bánh bông lan nhân nho (1 cái)
THỨ NĂM 7.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên Bí đỏ xào thịt Canh cải nấu thịt băm Su su, cà rốt xào	120 67 30g+20g thịt 15g + 3g thịt 65	200~250 35-40 35-40 250-300 45-50	Sữa chua ăn Elovi (1 hộp)
THỨ SÁU 8.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt bò, lợn xay sốt Canh mồng tơi nấu tôm Rau cải chíp xào Tráng miệng: Dưa hấu	120 55 18g + 2g tôm 70 85	200-250 45-50 250-300 45-50 55-60	Bánh mì chà bông (1 cái)





THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 9/2023

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	ĐL sống (gram)	ĐL chín (gram)	
THỨ HAI 11.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt chiên ngũ vị Canh bí xanh nấu tôm Bắp cải xào cà rốt Tráng miệng: thanh long	120 65 25g + 2g tôm 70 70	200~250 40-45 250-300 45-50 45-50	Bánh mì bơ ruốc (1 cái)
THỨ BA 12.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên Đậu sốt cà chua Canh rau ngót nấu thịt Cải ngọt xào tỏi	120 67 80 15g + 3g thịt 70	200~250 35-40 45-50 250-300 45-50	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ TƯ 13.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Ruốc thịt Canh cải nấu thịt băm Su su, cà rốt xào	120 0.9 + 20g thịt 10 15g + 2g thịt 65	200~250 48-52 0.9 250-300 45-50	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ NĂM 14.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt gà sốt chua ngọt Chả cá viên chiên Canh mồng tơi nấu ngao Rau cải chíp xào	120 85 30 15g + 15g ngao 70	200~250 50-55 25-30 250-300 45-50	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ SÁU 15.9.2023	Cơm rang thập cẩm Xúc xích Canh chua thịt Tráng miệng: Chuối chín	120 1 cái 15g + 2g thịt 1 quả	200-250 1 cái 250 – 300 1 quả	Bánh Tippo dâu (1 cái)





THỰC ĐƠN TUẦN 3 - THÁNG 9/2023

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	ĐL sống (gram)	ĐL chín (gram)	
THỨ HAI 18.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Bò hầm phô mai khoai tây cà rốt Canh cải nấu thịt băm Cải thảo xào tỏi Tráng miệng: dưa hấu	120 42+38 15g + 3g thịt 65 85	200~250 48-52 250-300 45-50 55-60	Bánh mỳ chà bông (1 cái)
THỨ BA 19.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt lợn kho tàu Chả lụa rim Canh chua me Rau muống xào tỏi	120 60 25 2g 70	200~250 40-45 15-18 250-300 45-50	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ TƯ 20.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà chiên xối mắm hành Khoai tây xào thịt Canh bí xanh hầm xương Rau cải ngọt xào	120 65 30g + 20g thịt 16g + 10g xương 70	200~250 40-45 35-40 250-300 45-50	Bánh bông lan nhân nho (1 cái)
THỨ NĂM 21.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho nước dừa Đậu kho nước thịt Canh mồng tơi nấu ngao Bắp cải xào cà rốt	120 60 80 16g + 13g ngao 70	200~250 40-45 45-50 250-300 45-50	Sữa chua ăn Elovi (1 hộp)
THỨ SÁU 22.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên xóc tỏi Canh óc đậu nấu thịt Su su, cà rốt xào Tráng miệng: thanh long	120 67 20g + 3g thịt 65 70	200-250 35-40 250-300 45-50 45-50	Bánh mỳ cốt sữa (1 cái)





THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 9/2023

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	ĐL sống (gram)	ĐL chín (gram)	
THỨ HAI 25.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm rim hành Đậu sốt cà chua Canh chua me Rau muống xào tỏi	120 60 80 2g 70	200~250 40-45 45-50 250-300 45-50	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ BA 26.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà lọc xương rang gừng Thịt xào ngũ sắc Canh bí xanh hầm xương Cải ngọt xào tỏi	120 65 30g + 20g thịt 16g + 10g xương 70	200~250 40-45 30-35 250-300 45-50	Bánh mì bơ ruốc (1 cái)
THỨ TƯ 27.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt sốt cà chua Canh cải nấu thịt băm Bắp cải xào cà chua Tráng miệng: chuối chín	120 60 15g + 3g thịt 70 1 quả	200~250 40-45 250-300 45-50 1 quả	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ NĂM 28.9.2023	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Ruốc thịt Canh rau ngót nấu thịt Giá đỗ xào cà rốt	120 0.9 + 15g 10 6.5g + 3g thịt 60	200~250 50-55 0.9 250-300 45-50	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ SÁU 29.9.2023	Cơm Gà KFC Canh chua thịt Khoai tây chiên Tráng miệng: Dưa hấu	60 1 cái 15g + 3g thịt 41 85	100-150 1 cái 250-300 20-25 55-60	Bánh Tipito dâu (1 cái)

