



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 10/2023

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 2.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Tôm rim thịt Bắp cải xào cà rốt Chuối chín Canh mồng tơi nấu tôm	120 45g thịt+10g tôm 5g cà rốt+65g rau 1 quả 16 g rau +0.5g tôm	200-250 45-40 45-50 1 quả 250-300	Bánh mì cốt sữa (1 cái)
THỨ BA 3.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên tỏi Thịt xào khoai tây Cải ngọt xào Canh bí xanh hầm xương	120 67 10 g thịt+47g khoai 70 5g xương gà+16g bí	200~250 31-36 35-40 45-50 250- 300	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ TƯ 4.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Ruốc thịt Su su xào cà rốt Canh cải nấu thịt	120 17+0.9 quả 10 60g rau+5g cà rốt 15g rau+2g thịt	200~250 46-51 10 40-45 250- 300	Bánh bông lan nhỏ (1 cái)
THỨ NĂM 5.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà hầm nấm hạt sen Chả cá viên chiên Cải thảo xào tỏi Canh chua nấu thịt	120 60g thịt+0.5g nấm 27 65 2g thịt+0.7g tai chua+15g c.chua	200~250 40-44 21-26 45-50 250-300	Sữa chua Elovi (1 hộp)
THỨ SÁU 6.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm sốt xúc xích Đậu sốt cà chua Rau muống xào Canh bí đỏ hầm xương	120 40g thịt+0.2 cái xúc xích 80g đậu+10g c.chua 70 5g xương gà+19g bí	200~250 35-40 45-50 45-50 250-300	Bánh mì chà bông (1 cái)





THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 10/2023

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 9.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Ruốc thịt Cải thảo xào tỏi Canh rau ngót nấu thịt	120 17g thịt+0.9 quả trứng 10 65 7g rau+2g thịt	200~250 46-51 10 45-50 250-300	Bánh mì bơ ruốc (1 cái)
THỨ BA 10.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt sốt cà chua Chả rìm Rau muống xào Canh chua me	120 60g thịt+15g c.chua 27 70 2	200~250 39-44 21-26 40-45 250-300	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ TƯ 11.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà lọc xương sốt chua ngọt Đậu tằm hành Cải ngọt xào Canh mồng tơi nấu tôm	120 60 80 70 16g rau+0.5g tôm	200-250 35-40 45-50 45-50 250-300	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ NĂM 12.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá sốt ngũ liểu Bí đỏ xào thịt Bắp cải xào cà chua Canh cải nấu thịt	120 67 50g bí+10g thịt 5g cà chua+65g rau 15g rau+2g thịt	250 31-36 35-40 45-50 250-300	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ SÁU 13.10.2023	Cơm rang thập cẩm Xúc xích Canh chua nấu thịt Dưa hấu	120 1 cái 15g + 2g thịt 85	200-250 1 cái 250 – 300 55-60	Bánh mỳ tươi Kinh Đô (1 cái)

