



# THỰC ĐƠN TUẦN 3 - 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 16.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Bò lợn xay sốt Lạc chiên Cải ngọt xào Canh chua nấu thịt	120 10g thịt bò+45g thịt lợn 25 70 2g thịt+ 0.7g tai chua + 15g c. chua	200-250 35-40 18 45-50 250-300	Bánh mì chà bông (1 cái)
THỨ BA 17.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file tẩm bột chiên vừng Ruốc thịt Bí xanh xào tỏi Canh cải nấu thịt	120 67 10 65 15g rau + 2g thịt	200~250 31-36 10 40-45 250-300	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ TƯ 18.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Rau muống xào Canh bí xanh nấu tôm	120 60 3 quả 70 19g bí + 0.5g tôm	200~250 35-40 3 quả 45-50 250-300	Bánh bông lan nhỏ (1 cái)
THỨ NĂM 19.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà sốt rô ti Cải thảo xào thịt Canh mồng tơi nấu ngao Tráng miệng: Thanh long	120 60 50g rau + 10g thịt 16g rau + 13g ngao 72	200~250 35-40 45-50 250-300 45-50	Sữa chua Elovi (1 hộp)
THỨ SÁU 20.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm rim mắt Thịt xào khoai tây Giá đỗ xào cà rốt Canh rau ngót nấu thịt	120 60 10g thịt + 47g khoai 5g cà rốt + 55g giá 7g rau + 2g thịt	200~250 39-44 35-40 45-50 250-300	Bánh mì cốm sữa (1 cái)

