



THỰC ĐƠN TUẦN 4 – 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	
THỨ HAI 19.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Gà hầm hạt sen Đậu sốt cà chua Cải ngọt xào Canh chua nấu thịt	120g 60g thịt + 0.5g nấm 80g đậu + 10g cà chua 70g 2g thịt + 15g cà chua	200g – 250g 39g – 44g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ BA 20.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Cá file tẩm bột chiên Giò rim tiêu Cải thảo xào tỏi Canh khoai tây, cà rốt hầm xương	120g 67g 27g 65g 5g xương + 5g cà rốt + 14g khoai	200g – 250g 31g- 36g 21g – 26g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì tươi Socola (1 cái)
THỨ TƯ 21.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Su su xào cà rốt Canh dưa chua hầm xương Dưa hấu	120g 60g 3 quả trứng cút 60g su su + 5g cà rốt 5g xương + 30g dưa + 6g cà chua 85g	200g – 250g 35g – 40g 3 quả trứng cút 45g- 50g 250g – 300g 55g – 60g	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ NĂM 22.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Xúc xích xào lúc lắc Cải chíp xào Canh bí xanh nấu tôm	120g 17g thịt + 1 quả trứng 25g xúc xích + 35g rau củ 70g 19g bí + 0.5g tôm	200g – 250g 46g – 51g 29g – 34g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì bơ ruốc (1 cái)
THỨ SÁU 23.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Bò lợn xay sốt Muối vừng Su su xào cà rốt Canh cải thảo nấu thịt	120g 10g thịt bò + 45g thịt lợn 25g 60g su su + 5g cà rốt 15g rau + 2g thịt	200g – 250g 35g – 40g 18g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)





THỰC ĐƠN TUẦN 5 – 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	
THỨ HAI 26.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Gà nấu cà ri Đậu Tứ Xuyên Bắp cải xào cà rốt Canh củ quả hầm xương	120g 60g 80g đậu + 3g thịt 5g cà rốt + 65g rau 5g xương + 5g cà rốt + 14g khoai	200g – 250g 35g – 40g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ BA 27.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Thịt lợn hầm hạt sen Cải chíp xào Thanh long Canh cải nấu ngao	120g 60g + 0.3g hạt sen 70g 72g 15g rau + 13g ngao	200g – 250g 35g – 40g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì tươi Socola (1 cái)
THỨ TƯ 28.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Ruốc thịt Su su xào cà rốt Canh dưa chua hầm xương	120g 17g thịt + 1 quả trứng 10g 60g su su + 5g cà rốt 5g xương + 30g dưa + 6g cà chua	200g – 250g 46g – 51g 10g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ NĂM 29.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên vừng Thịt xào khoai tây Cải ngọt xào Canh bí xanh nấu tôm	120g 67g 10g thịt + 47g khoai 70g 19g bí + 0.5g tôm	200g – 250g 31g – 36g 35g – 40g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì tươi Kinh Đô (1 cái)

