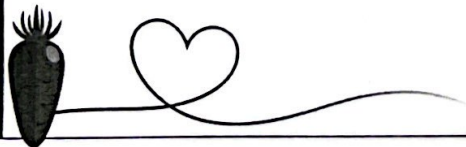




## THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN BÌNH KHIÊM TUẦN 1 THÁNG 10/2024

(Thực đơn được xây dựng theo "Thực đơn cân bằng dinh dưỡng" được thực hiện bởi Bộ Giáo dục Đào tạo và Viện Dinh dưỡng Quốc gia)

Thứ	Món ăn	Định lượng sống	Định lượng chín	Quà chiều
Thứ 3 1.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Sữa uống dinh dưỡng trái cây
	Thịt băm sốt xúc xích	Thịt lợn 40g + Xúc xích 0.2 cái	35g - 40g	
	Đậu tằm hành	Đậu phụ 80g	45g - 50g	
	Su su xào cà rốt	Su su 60g + Cà rốt 5g	45g - 50g	
	Canh bầu nấu tôm	Bầu 15g + Tôm khô 0.5g	250g - 300g	
Thứ 4 2.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Bánh bông lan Custas
	Gà file chiên xóc pho mai	Thịt gà 60g + Giò 30g	35g - 40g	
	Giò rিম tiêu	Giò 30g	21g - 26g	
	Dưa hấu	Dưa hấu 85g	55g - 60g	
	Canh củ quả hầm xương	Khoai tây 14g + Cà rốt 5g + Xương gà 5g	250g - 300g	
Thứ 5 3.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Sữa chua uống Hanoimilk
	Cá file tẩm bột chiên	Cá file 67g	31g - 36g	
	Thịt xào khoai tây	Thịt lợn 15g + Khoai tây 47g	35g - 40g	
	Bắp cải xào cà rốt	Cà rốt 5g + Bắp cải 65g	45g - 50g	
	Canh chua nấu thịt	Thịt 2g + Cà chua 15g	250g - 300g	
Thứ 6 4.10	Cơm gạo dẻo thơm	Gạo tẻ 100g	190g - 210g	Bánh Típó bông lan cuộn
	Trứng đúc thịt	Thịt lợn 15g + Trứng gà 0.9 quả	46g - 51g	
	Thịt xào lúc lấu	Thịt lợn 15g + Cà rốt 10g + Khoai tây 20g + Dưa 10g + Hành tây 20g	29g - 34g	
	Rau muống xào	Rau muống 70g	40g - 45g	
	Canh chua me	Me tươi 2g	250g - 300g	



CÔNG TY CỔ PHẦN 5SPRO  
Bếp trường

Phạm Thị Chúc

