



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 Thịt băm rim mắm Đậu sốt cà chua Cải ngọt xào Canh bí đỏ hầm xương	120g 60g 80g đậu + 10g cà chua 70g 5g xương + 19g bí	200g – 250g 38g - 42g 45g - 50g 45g - 50g 250g - 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ BA 20.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Bò hầm khoai tây cà rốt Trứng bông Bắp cải xào cà rốt Canh bí nấu thịt	120g 42g + 10g + 28g 0.6 quả 5g cà rốt + 65g 2g thịt + 15g bí	200g – 250g 50g - 54g 28g - 32g 45g - 50g 250g - 300g	Bánh mì chà bông (1 cái)
THỨ TƯ 21.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Chả cá sốt thì là Thịt xào khoai tây Dưa hấu Canh cải nấu thịt	120g 25g thịt + 15g giò + 45g cá 15g thịt + 47g khoai 85g 18g rau + 2g thịt	200g – 250g 38g - 42g 38g - 42g 58g - 62g 250g - 300g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)
THỨ NĂM 22.2.2024	Cơm gạo dẻo thơm Gà tẩm bột chiên Thịt xào ngô Su su xào cà rốt Canh cải thảo nấu thịt	120g 60g 20g ngô + 15g thịt 60g su su + 5g cà rốt 15g rau + 2g thịt	200g – 250g 38g - 42g 32g - 36g 45g - 50g 250g - 300g	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ SÁU 23.2.2024	Cơm rang thập cẩm Salat dưa chuột Canh chua nấu thịt thả giá	1 cái xúc xích + 0.22 quả trứng + 11g giò + 44g rau củ 45g 2g thịt + 5g giá + 10g cà chua	250g - 300g 33g - 37g 250g - 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)

