



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 SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	ĐL sống	ĐL chín	
THỨ HAI 9.10.2023	Phở bò Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Cháo gà Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Bò lagu Ruốc thịt Su su cà rốt luộc chấm xì dầu Canh rau ngọt nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	65g thịt + 35g khoai, cà rốt 10g 70g su su + 5g cà rốt 10g rau+10g thịt 120 85g	60-65g 10g 45-50 250-300 200 ~ 250 65g	Bánh Gato cuộn kem tươi Hải Hà Kotobuki 
THỨ BA 10.10.2023	Bún thịt mọc Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Mì nui xào thịt rau cải Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Sườn xào chua ngọt Trứng chưng thịt, nấm tươi Cải chíp xào nấm Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	100g 1 quả + 20g thịt+ 5g nấm 75 rau cải + 2g nấm 25g bí + 10g xương 120 100	55-60 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250g 70-75	Rong biển cuộn cơm 
THỨ TƯ 11.10.2023	Bún riêu cua giò Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Cháo thịt gà đỗ xanh cà rốt Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Xôi trứng ốp rim mắt Sữa tươi VNM Bánh mì mút dâu	Cá file chiên xóc tỏi Thịt viên sốt cà chua Bắp cải luộc chấm xì dầu Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	90 45g thịt + 10g cà chua 70g bắp cải + 6g cà chua 20g rau + 10g tôm 120 100	48-53 35 - 40 (3-4 viên) 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Chè đỗ xanh hạt sen 
THỨ NĂM 12.10.2023	Phở gà Sữa đậu nành Bánh mì bơ	Bánh giò Sữa đậu nành Bánh mì bơ	Mỳ xào bò rau cải Sữa đậu nành Bánh mì bơ	Tôm, thịt rim tiêu Đậu sốt Tứ Xuyên Giá đỗ xào miến Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	65g thịt + 15g tôm nõn 80g + 20g thịt 55g giá + 5g miến 20g + 15g ngao 120 90	50-55g 75~80g 45-50 250-300 200 ~ 250g 50-55	Sữa tươi Vinamilk + Bánh Tippo trứng 
THỨ SÁU 13.10.2023	Mỳ chũ thịt băm Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Soup ngô gà Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Xôi thịt băm rim mắt Sữa tươi VNM Bánh mì mút cam	Bún chả thịt viên Dưa góp Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Chuối	120g thịt + 230g bún 30g 15g giá + 10g thịt 1 quả	4 viên thịt+thịt miếng: 40-45g Bún: 230g 30g 250-300 1 quả	Bánh bao nhân thịt 