



# THỰC ĐƠN TUẦN 1 - 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 2.10.2023	Phở gà Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Cháo tôm Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Thịt kho tàu Đậu rán sốt thịt cà chua Giá đỗ cà rốt xào Canh cải nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	80g 80g + 20g thịt 55g giá + 5g cà rốt 20g + 10g thịt 120 100	45-50g 75~80g 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Pizza 
THỨ BA 3.10.2023	Bún thang Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít cam	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành Bánh mì mít cam	Xôi Hoàng phố Sữa đậu nành Bánh mì mít cam	Cá file chiên vừng Trứng đúc thịt Rau muống xào Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	90 1 quả + 15g thịt 75 25g bí + 10g xương 120 85g	45-50 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250g 65g	Chè đỗ đen 
THỨ TƯ 4.10.2023	Bún thịt mọc Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Cháo đậu xanh thịt xay Sữa tươi VNM Bánh mì bơ	Bánh mì sandwich Sữa tươi VNM Salat dưa chuột	Mực chiên xóc mắt tỏi Khoai tây xào bò băm Bắp cải luộc chấm xì dầu Canh rau ngọt nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	80g 50g khoai + 15g thịt 70g bắp cải + 6g cà chua 10g rau+10g thịt 120 100	45-50 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250 70-75	Rong biển cuộn cơm 
THỨ NĂM 5.10.2023	Mỳ chũ thịt băm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mít dâu	Soup ngô gà Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mít dâu	Mỳ xào bò rau cải Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mít dâu	Gà rang gừng Chuối đậu nấu thịt Cải ngọt xào Canh óc đậu Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	90g 36g thịt + 35g chuối + 35 đậu 75 20g óc đậu+10g thịt+10gc. chua 120 90	50-53g 40-45 45-50 250-300 200 ~ 250g 50-55	Bánh cuộn kem tươi Hải Hà Kotobuki 
THỨ SÁU 6.10.2023	Phở bò Sữa tươi VNM Bánh mì mít cam	Cháo gà Sữa tươi VNM Bánh mì mít cam	Bánh giò Sữa tươi VNM Bánh mì mít 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+ 40-45g thịt Bún: 230g 30g 250-300 1 quả	Bánh bao nhân thịt 