






# THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 12/2023

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	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 4.12.2023	Mỳ chũ thịt băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo sườn Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh mì sandwich kẹp xúc xích phomai Sữa tươi ít đường Vinamilk Salat	Thịt kho nước dừa Cá viên chiên sốt cà chua Cải ngọt xào nấm Canh củ quả hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	80g 35g 35g 25g củ quả + 10g xương 120g 85g	48g – 53g 30g – 35g 30g – 33g 250g – 300g 200g – 250g 60g – 65g	Caramen + chuối chín 
THỨ BA 5.12.2023	Phở gà Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít dâu	Bún mọc Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít dâu	Xôi chả rim Sữa đậu nành VNM Bánh mì mít dâu	Bò hầm Lagu Trứng rán hành Bắp cải luộc chấm Magi Canh bí đỏ nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	60g thịt + 35g khoai tây, cà rốt 1 quả 70g 25g bí + 10g xương 120g 90g	60g – 65g 1 quả 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 50-55	Sữa tươi VNM ít đường + bánh gạo 
THỨ TƯ 6.12.2023	Phở bò xào lăn Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít cam	Soup thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít cam	Bánh giò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít cam	Cá file chiên sốt ngũ liểu Giò rim mắt tiêu Cải thảo xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	90g 40g 90g 20g rau + 15g ngao 120g 100g	50g – 53g 37g – 39g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Pizza 
THỨ NĂM 7.12.2023	Bánh mì sốt vang Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Cháo thịt băm rau củ Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Xôi Hoàng Phố Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Gà om nấm hạt sen Đậu thịt sốt cà chua Su su cà rốt luộc chấm Magi Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối	90g gà + 3g nấm + 5g hạt sen 80g đậu + 20g thịt 70g susu + 5g cà rốt 25g bí + 10g xương 120g 1 quả	55g – 60g 40g – 45g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 1 quả	Bánh bao thập cẩm 
THỨ SÁU 8.12.2023	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít dâu	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít dâu	Soup ngô gà Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mít dâu	Mỳ xào hải sản Canh chua thịt thả giá Tráng miệng: Quýt SG	Mỳ 100g + Tôm 20g + Mực 35g + Rau 45g 15g giá + 10g thịt 1 quả	200g – 250g 250g – 300g 1 quả	Bánh mì ruốc Hải Hà Kotobuki 